EL CÍRCULO



El poder de un solo deseo
puede cambiar tu vida.

Laura Day



Contenido

Prólogo



Bienvenidos al Círculo.

Aunque recibe diferentes nombres según la práctica esotérica, el Círculo es una disciplina que se ha desarrollado durante miles de años y que no entra en conflicto con ninguna creencia religiosa ni espiritual. Si te sirve de ayuda, puedes utilizar tu sistema de creencias para interpretar a tu modo mis palabras sobre el Círculo.

Uno de los rasgos que más nos diferencia del resto de animales es la capacidad de imaginar cosas que no existen; la habilidad de visualizar varias posibilidades en el futuro y poder elegir; en definitiva, la capacidad de crear.

Es, por tanto, una facultad del ser humano.



La mayoría de nosotros hemos perdido contacto con nuestra capacidad innata de crear. Ahora mismo estás creando tu vida en todos los aspectos, tanto en lo bueno como en lo malo. Tu capacidad de manifestar los sueños está directamente relacionada con la de contactar con tus recursos interiores y enlazar así con los recursos infinitos que ofrece el universo. Estás a punto de caer en la cuenta de que posees más recursos interiores de los que jamás hubieras imaginado. De hecho, repararás en que todos los recursos del universo están al alcance de tu mano. Sólo tienes que saber pedirlos.

Si crear consiste en algo tan simple como eso —y no es que sea mucho más complicado—, ¿por qué no nos percatamos de ello todos los días? Antes de que entrara de manera consciente en el Círculo, yo lo había visitado inconscientemente en incontables ocasiones. Tú también.

¿Has tenido alguna vez la maravillosa sensación de que todo en tu vida encaja? Si es así, te envolvía la energía del Círculo. ¿Alguna vez se te ha cumplido un deseo? Si es así, estabas en el Círculo, y tu buena disposición interior armonizó con las circunstancias exteriores. ¿Te has encontrado alguna vez hundido en la desesperación y de repente alguien o algo ha aparecido en tu vida y le ha dado un giro radical para mejor? Si ése es tu caso, estabas en el Círculo.



El Círculo es un estado del ser lleno de energía que nos permite conectar con nosotros mismos, los unos con los otros y también con las energías en continua transformación del universo. En el Círculo, lo que percibes, lo que concibes y lo que creas forman un todo, y tú te fundes con la energía infinita y la posibilidad de crear.

Se puede ver el Círculo como una metáfora. Imagínate el lugar en el que tu ser conecta con todo lo que te rodea formando una sola energía. Piensa que tú y tu capacidad de crear sois el área del Círculo, y que la circunferencia es el punto de contacto con el exterior: los demás, las circunstancias, tu entorno, el presente, el futuro.

En el momento en que cambias cualquiera de los

elementos de dichas energías, las cambias todas. Si permites que la circunferencia pase a ser parte de un círculo de energía mayor, te convertirás en una gran potencia lista para el cambio.



Eres una parte activa de la maquinaria que crea el mundo y sus circunstancias. Cada una de tus partes interiores —cada pensamiento, deseo, miedo, experiencia— tiene su elemento correlativo en el mundo exterior. Cambiar el mensaje codificado en tu ser, en los mismos átomos, afecta a todas las personas y a todos los acontecimientos del planeta, y pone en marcha las innumerables fuerzas del universo. Empiezan a sucederte milagros. Tú empiezas a obrar milagros en los demás. El lugar donde todo esto sucede es el Círculo.

Los milagros no son mágicos. Podemos hacer que sucedan proyectando a voluntad una resonancia que atraiga energías favorables. Reflejan la interconexión entre individuos y acontecimientos que no están aparentemente relacionados. Los milagros son un indicio de la existencia del Círculo.



Para los que viven fuera del Círculo, la vida es una lucha continua; para los que viven dentro, un infinito de posibilidades. Te invito a que no veas la vida como una tortura, sino como una fuente de inspiración. En el Círculo todo es posible.

Si has tenido una vida complicada —y todos hemos pasado por dificultades—, esa frase puede sonar inverosímil; aunque antes de acabar el libro, vivirás esta verdad en primera persona. Aprenderás a encajar cualquier adversidad —las pérdidas, las heridas, la ansiedad, la rabia y el dolor— y a utilizarla de manera creativa para darle al mundo la forma que desees.

Deja que tus deseos y preocupaciones fluyan en la energía del Círculo. Dentro de él, todas tus necesidades están cubiertas. Nuestra vulnerabilidad se convierte en capacidad; el miedo y la desconfianza, en perspicacia y sensibilidad; la rabia se convierte en energía para actuar y curar.

En el Círculo descubrirás que tienes todo lo que necesitas. Que tú ya eres suficiente.



Éste no es un libro que explique el «cómo», sino más bien el «qué». El Círculo simplemente es. Está ahí para ayudarte o no. Tú eliges.

Puedes crear de manera consciente todo lo que quieras. Una vez que domines tu ser y la aptitud para proyectar tu energía y tus propósitos en el mundo que te rodea, serás capaz de ser quien quieras ser. Cuando tomes conciencia de que existe este lugar, podrás crear y transformar cualquier cosa. Cuando seas consciente de que tu ser —mente, cuerpo y espíritu— ha entrado en el Círculo, tendrás acceso a todo el conocimiento y la fuerza del universo.



Ahora mismo, mientras lees estas páginas, el Círculo está a tu favor o en contra de ti. Nadie está seguro de cómo funciona. ¿Te has caído alguna vez del planeta Tierra? Claro que no. Ni tampoco se ha caído nadie. Antes de que entendiéramos qué era la gravedad —y los grandes científicos tan sólo la han descrito y han formulado la ley— ésta ya operaba en nuestras vidas.

No hace falta que confíes en el Círculo. No es preciso que tengas fe ciega en el don humano de imaginar. La alquimia del Círculo te transformará. Simplemente formula un deseo y sigue el Círculo. Te hará creer.



Te invito a que me acompañes en este viaje hacia un lugar especial donde los sueños se hacen realidad. He dividido este viaje en tres partes y cada una comprende tres elementos. Aunque tu objetivo es el dominio de los nueve, encontrarás algunas partes más fáciles que otras.

La iniciación te proporciona las herramientas y te prepara para el siguiente paso. El aprendizaje te ejercita en el modo de utilizarlas en la vida diaria. La maestría te enseña a valerte de ellas para ayudar a los demás y para enseñarles a emplearlas. En la última etapa, el aprendiz se convierte en maestro.

Puedes leer el libro como quieras: de un tirón antes de ahondar en los misterios de cada elemento, o puedes sumergirte en aquel que te parezca más relevante en tu situación actual. Déjate guiar por la intuición.

Quizá quieras llevar un diario del viaje al Círculo. Será una manera de confirmar día a día el poder de tu intuición, tu capacidad de curación y la de manifestar milagros. La información que escribas te será de gran utilidad en el futuro. Si practicas el Círculo en grupo o con un amigo o una amiga, incluye sus opiniones sobre ti en el diario. Éste debe tener una tapa en blanco para que puedas poner fotos, poemas, objetos o ilustraciones que te ayuden a entender más profundamente el Círculo y a ti mismo.



Cuando termines este libro, serás intuitivo, tendrás poder para curar y serás el creador de tu propia realidad. Experimentarás tus dones innatos de alquimia. Serás capaz de transformar los elementos del ser humano en material para crear. Sabrás que has conseguido el dominio absoluto cuando elijas un aspecto de tu vida que quieras cambiar y lo hagas.

Cuando domines los elementos del Círculo, dominarás tu vida. Te darás cuenta de que eres la alquimista de todas las energías, de todos los seres, y de que puedes transformar cualquier cosa. Cuando domines los dones del ser humano, dominarás el Círculo. Cuando domines el Círculo, estarás en consonancia con el universo.

Permíteme ahora que sea tu guía. Cuando hayas completado el Círculo, podrás guiar a otros.

Al empezar el viaje, debes pensar que lo haces solo, aunque éste no sea el caso. Me uno a ti en la energía del Círculo. Estamos juntos. Pronto te hallarás rodeada de gente, de energía, de circunstancias que te envuelven a ti y a lo que creas.

No estás solo. Estás en casa.



Para entrar en el Círculo, únicamente tienes que formular un deseo. Empezaremos el proceso conociendo tu deseo más íntimo. Durante la iniciación, saca a la luz el más profundo y verdadero, y tradúcelo al lenguaje del Círculo.

Primer elemento:

la intencionalidad



Las personas prácticas se niegan de entrada a tomar sus deseos por realidades, aunque sea así como empieza el proceso: con una ilusión, un deseo. Al desear algo concentramos todos nuestros recursos interiores —el intelecto, la intuición, el instinto, la energía física y emocional— en aquello que elegimos crear.

Los deseos son el hermano comprometido y activo de la fantasía. La imaginación prende la mecha del deseo y también la del ansia por iniciar el proceso. Sin la motivación del deseo, sin el ansia, no conseguiremos nada, ya que no sentiremos ninguna necesidad. Nuestra ansia nos lleva a la búsqueda de alimento, igual que las plantas se retuercen en busca de la luz del sol y hunden las raíces para absorber mayor cantidad de agua.

Esta ansia se nos presenta de varias maneras, por ejemplo, en forma de deseo, de sentimiento de envidia, de soledad. Todo el mundo la experimenta: los artistas, los estudiantes, los científicos, los empresarios, los visionarios, los humanistas. Todos estamos sedientos; el ansia nos permite desarrollar nuestra personalidad.

Sin embargo, a menudo desconfiamos de nuestros deseos. Si les tenemos miedo, no podremos hacer que se cumplan. Parece más sencillo reprimir nuestras ansias. Hemos conseguido que dicha sed se convierta en nuestro enemigo, cuando en realidad es la vida. Cuando la reprimimos, la juzgamos o la negamos, le estamos dando la espalda a la vida.

No tengas miedo de lo que anhelas. No es ni bueno ni malo. Utilízalo como estímulo, como energía. Guía tu ansia, recondúcela, úsala para crecer. Si no eres capaz de controlarla, se apoderará de ti y de los que te rodean.

Adelante, sueña con lo que quieres. Permítete tener deseos. No te avergüences de sentir ansias. En el Círculo no suponen una carga para nadie.



En el momento en que formulas un deseo, diriges la energía del Círculo; proporcionas, a tu mismo ser y a todo el universo, un objetivo positivo, un camino por donde puede circular la energía.

La voluntad es la varita mágica del ser humano. Sin embargo, no todos sabemos utilizarla de manera eficaz. Nuestra voluntad organiza y arrastra todas las energías que llevas dentro y las que te rodean hacia una fuerza que todo lo puede. Tu capacidad de elección y de constancia, es decir, tu voluntad, es tu mayor baza.

Como se trata de tu primer viaje al Círculo, debes centrar todo tu ser en un solo deseo, sólo uno.



Tómate tu tiempo para decidir con cuál te quedas.

Plantéate infinidad de cuestiones. Da rienda suelta a tu mente. Escribe una lista larga y después ve acortándola.

¿Qué cambio en tu vida te haría sentir más feliz? ¿Qué cambio te supondría un gran alivio? ¿Qué es lo que más te preocupa? ¿Con qué problema malgastas más energía emocional? ¿Qué tipo de carencia es la fuente de tu pesadumbre? ¿Qué es lo que más envidias de otras personas? Si supieras que te lo van a conceder, como si un genio te lo prometiera, ¿qué deseo pedirías?

Recuerda que no tiene por qué estar dentro de los límites de lo razonable, lo racional o lo merecido. Pero tampoco se trata de un «debería» o un «debería haber». El deseo tiene que consistir en eso que más anhelas, en lo que tu alma más ansía.



Puede que tengas muchos deseos y que por lo tanto te cueste decidirte. En todo caso, por ahora, debes elegir tan sólo uno mientras te entrenas en el manejo de los nueve elementos del Círculo. El Círculo siempre estará ahí para cuando quieras viajar con otro deseo, pero durante la iniciación, mientras estés aprendiendo los caminos del Círculo, deberías centrarte sólo en uno. Si no, puede que la energía que has acumulado para el objetivo primordial se desvanezca.

A medida que vayas alcanzando metas, irás marcándote nuevas, y el Círculo te ayudará a superar los pequeños retos que surjan día a día. Conseguir hacer una sola cosa bien y de manera eficaz tendrá un efecto positivo en todos los aspectos de tu vida. Además, no cabe la posibilidad de elegir el objetivo equivocado. Tus deseos y necesidades se verán de manera más nítida en el Círculo. Si eliges un deseo totalmente opuesto a lo que en realidad quieres, evolucionará de manera que te beneficiará a ti y a toda tu vida.

Entonces, ¿qué es lo que quieres? Formula un deseo. Tan sólo uno. Juntos empezaremos a darle vida.



Seguramente en el pasado has deseado cosas que jamás se han cumplido. Existe una alquimia para pedir deseos. Es hora de que aprendas a formularlos dentro del Círculo. Tienes que expresarlo de manera que el Círculo te entienda, y el lenguaje que entiende se habla en presente.

Cuando una persona vive algo como si estuviera ocurriendo en el futuro, en realidad todavía no existe para ella. Y si algo todavía no existe, la persona no es capaz de vivirlo ni cambiarlo.

En el Círculo, las acciones de pedir el deseo y de que se cumpla son simultáneas; no existe diferencia entre pasado, presente y futuro. El futuro está ocurriendo ahora. Así que en el Círculo no es tanto «quiero» sino «tengo». Formula tu deseo como si ya se hubiera cumplido.

Si te concentras en el «quiero», todos tus recursos interiores reafirmarán el concepto de «querer» y no el de «tener». Si te concentras en el «tengo», «soy», «siento» o «acepto», tus recursos interiores encontrarán la manera de que se haga realidad.

Así que en vez de decir «ojalá me enamorara», en el Círculo di: «estoy enamorado». En vez de «ojalá no tuviera problemas financieros», afirma: «gano todo el dinero que

quiero haciendo algo que me encanta».

Una vez que has formulado tu deseo en el Círculo, éste pasa a ser lo que llamamos la Nueva Realidad, porque ya está ocurriendo, ahora mismo.

Es también importante formular el deseo de manera afirmativa, en términos de lo que quieres, y no de manera negativa, en términos de lo que quizás estés tratando de evitar. Al hacerlo de manera negativa centras toda tu atención y energía justo en aquello que no quieres, e inconscientemente haces que cobre más fuerza.

Por ejemplo, en vez de pensar en lo que no te ocurre en el trabajo, concéntrate en el reconocimiento que obtienes, en el éxito. Así, aplicarás tu energía interior a descubrir nuevas oportunidades de alcanzar tus objetivos, unas oportunidades que de otra manera te habrían pasado totalmente desapercibidas.

En vez de «ojalá no estuviera enfermo», di: «estoy sano y lleno de energía». En vez de «ojalá no estuviera solo», di: «tengo una relación basada en el amor y el compromiso». Recuerda siempre formular el deseo como si ya se hubiera cumplido.



Para que el Círculo lo oiga, tu deseo tiene que ser específico, positivo, apasionado y en presente. Pide un solo deseo cada vez, sé consciente de lo que realmente quieres, y abrázalo con toda tu alma y tu corazón como si ya hubiera llegado. De esta manera, desatarás energías asombrosas.

Grita el deseo bien fuerte. Ahora, abrázalo. Te estás creando de nuevo a ti y al mundo.

El primer elemento es la intencionalidad

El don de la intencionalidad es la creación consciente



Escribe el deseo de manera afirmativa y en presente en este círculo o en tu propio diario. Esto es lo que has elegido crear. Cuando plasmas tu deseo en el Círculo y en tu realidad de manera consciente e intencionada, todos los dones de tu propio ser, así como la conexión de tu yo con todo lo existente, colaboran contigo para crear esta realidad.

Tu deseo es ahora tu Nueva Realidad.



Segundo elemento:

la interiorización



Ahora que ya has formulado tu deseo, es crucial que lo vivas y que actúes como si ya se hubiera plasmado. Interiorizarlo significa abrazarlo hoy, ahora mismo, aunque puede que todavía no se haya manifestado ante ti por entero.

En el momento en que te conviertes en lo que deseas, das vida a una profecía que por su naturaleza tiende a cumplirse. A veces hay que contar los polluelos antes de que salgan del cascarón, o puede que si no, no salgan.

Crearás un marco de energía para los elementos del mundo exterior que debes atraer hacia ti a fin de conformar tu Nueva Realidad de un modo que sea positivo para todos los aspectos de tu vida. La poderosa fuerza de este marco ayudará a tus recursos interiores a atraer a las personas, situaciones y experiencias adecuadas.



Es hora de que tu Nueva Realidad deje de ser una abstracción. A mucha gente le resulta complicado acabar de imaginarse algo de manera detallada. Pero si no puedes imaginar y crear algo en tu interior, te será difícil hacerlo en el mundo exterior.

Si llevas un diario de tu viaje al Círculo, quizá quieras plasmar tu deseo, tu Nueva Realidad. Escríbela o dibújala con todo lujo de detalles. Sé todo lo minucioso que puedas, como si hoy experimentaras tu existencia con todos los pormenores que te rodean. No te preocupes si no puedes hacerte una imagen inmediata de todos los aspectos de tu Nueva Realidad. Durante los próximos días y semanas, tanto tu intuición como los acontecimientos que estás creando en tu vida te proporcionarán nuevos detalles que podrás añadir a la primera descripción. Puede que al final de cada capítulo desees reescribir tu deseo, a medida que vayas controlando los elementos del Círculo y que tu deseo vaya tomando cuerpo.



Ahora que ya has plasmado tu deseo, tómate tu tiempo para interiorizarlo con los cinco sentidos. Los sentidos son el lenguaje universal del ser. Son mecanismos receptores de información. Nuestro cerebro recibe los datos en bruto y los utiliza para sacar conclusiones y crear entendimiento. Incluso los conceptos físicos o matemáticos más abstractos provienen de lo que experimentamos a través de los cinco sentidos.

No te limites a visualizar tu Nueva Realidad. Pronúnciala en voz alta. Experiméntala con cada uno de los sentidos. Respira y deja que todos los átomos de tu ser se llenen de ella. ¿A qué huele? ¿A qué suena? ¿Qué se siente?

Luego mira a tu alrededor. Observa cómo ha cambiado tu vida ahora que estás viviendo tu sueño. ¿Dónde estás cuando te encuentras en la Nueva Realidad que has creado? ¿Cómo piensas? ¿Qué aspecto tienes? ¿Quién está contigo?



¿Cómo te miran los demás?

Debes repetir el proceso de interiorización, de experimentar plenamente lo que estás creando, tantas veces como sea posible. Puedes fijarte una hora al día, como si se tratara de un ritual, o realizarlo en cualquier momento que estés inspirado. A medida que lo repitas, el deseo irá adquiriendo mayor presencia en tu vida, y te acercarás cada vez más a tu Nueva Realidad.



Al principio te resultará complicado. Puede que en algún rincón de tu interior no sientas del todo tu deseo, ni lo veas, ni lo experimentes. Aprender a asimilarlo por completo lleva tiempo y práctica. Cuanto más plenamente sientas el deseo en el presente, más rápido se convertirá en realidad.

Si por lo que sea, sencillamente no puedes representarte tu Nueva Realidad, fíngelo. Cuando eras pequeño hacías como si supieras leer, y mira tú por dónde, ahora sabes. A veces tenemos que acercarnos pasito a paso a nuestra Nueva Realidad.



Una manera de interiorizarla es a través de los «cuentos de realidad». Un cuento de realidad es una historia, o una colección de historias, sobre cómo se creó la Nueva Realidad (recuerda que ya existe).

Un cuento de realidad no es bajo ningún concepto una predicción, sino uno de los posibles guiones. Pongamos por caso que la Nueva Realidad de una persona es ganarse la vida con el arte. Su cuento de realidad sería algo así:

> He regalado algunas de mis piezas de cerámica, mi mayor afición. Una señora vio una de las que hice en la fiesta de una amiga. Resulta que esta persona dirigía el departamento de diseño de una cadena de tiendas. Pidió mi número de teléfono y me llamó para concertar una entrevista porque necesitaba a alguien para diseñar una nueva línea. En pocos meses, recibí otras ofertas. Me sentí lo bastante segura como para dejar mi antiguo empleo en la empresa de contabilidad. Además, otra cosa buena del cambio fue que me dio energía y tiempo para ir al gimnasio con regularidad. Después de poco tiempo estaba en muy buena forma y más relajada que nunca. En el gimnasio conocí a un hombre en la sala de máquinas. Nos casamos ese mismo año y nos mudamos a un piso maravilloso que tenía un estudio donde yo podía trabajar.

Tu cuento de realidad puede ser tan corto o tan largo como desees. Puedes escribir uno cada día en tu diario, como un ritual. Piensa, canta, escribe según lo inspirado que estés. Los cuentos de realidad preparan el intelecto, la intuición y el subconsciente para detectar oportunidades que te ayudarán a que tu sueño se cumpla. Se encargarán de poner tu plan maestro en el Círculo a la vez que te permitirán que concentres tu energía —y la energía de los demás y del universo entero— en tu Nueva Realidad.

Puede que la Nueva Realidad se materialice en algo

totalmente distinto a tu cuento, pero te sorprenderá ver lo mucho que éste tiene de profético.



Es importante interiorizar tu deseo porque todo lo que piensas, sientes y haces se refleja en el mundo. El universo entero está compuesto por átomos y todos trabajan juntos. Cualquier cambio en el átomo más pequeño afecta al vecino, que a su vez afecta a los demás y así sucesivamente hasta influir en todos los átomos del universo.

Tú también estás compuesto por átomos que se ven afectados constantemente por el resto de átomos del universo, y viceversa. Cuando la información de tus átomos cambia, influye sobre todos los demás átomos de tu ser, del mundo y de la gente que está a tu alrededor o lejos, y también en los acontecimientos pasados, presentes y futuros.

En pocas palabras, cuando tú cambias, modificas los acontecimientos y a la gente que te rodea. Al pretender que el deseo ya se ha convertido en realidad, «reprogramas» no sólo tu ser, sino también el universo.



Cada uno de nosotros es transmisor y receptor. Cuando conocemos a una persona, de repente nos pasan por la cabeza, de manera inconsciente, una serie de preguntas. Por ejemplo: ¿Quién es? ¿Cuál es la historia de su vida? ¿Qué quiere? ¿Qué puede ofrecer?

Los mensajes que esa persona envía son captados por el yo consciente y por el subconsciente, que tras breves instantes nos proporcionan las respuestas a las preguntas que nos planteamos durante el primer contacto.

Las personas con las que nos vamos cruzando, incluso nuestros amigos y familiares, se preguntan las mismas cuestiones sobre nosotros. Para bien o para mal, los demás incorporan nuestras señales, que se reflejan en sus ideas y acciones.



Estás enviando señales constantemente. Estos mensajes sirven de guía para que los demás te encuentren, reaccionen ante ti y, en cierta manera, conecten contigo. Lo que tú eres se refleja en cada persona, acción o acontecimiento a tu alrededor. Tu entorno y la gente que te rodea reaccionan a todo lo que piensas y sientes, y lo experimentan. En cierta medida, eres quien crees que eres, y el mundo responde en consecuencia.

Piensa en un diapasón que transmite sus vibraciones. Literalmente, el mensaje que tú personalizas resuena en los demás.



En este momento, todos los seres humanos de tu entorno, tanto si están en la misma habitación como si están a kilómetros de distancia, reciben tus pensamientos y sentimientos y responden a ellos, igual que tú reaccionas ante los suyos. Este proceso mutuo ocurre incluso aunque estéis separados en el tiempo o en el espacio.



Puede que ni tú ni ellos seáis conscientes de dicho proceso. La única evidencia de que esta comunicación subliminal se está llevando a cabo se halla en las reacciones del entorno. Puede que digas: «Ojalá llame Jane», cuando de repente suena el teléfono. Puede que estés enfadado con tu pareja y, de pronto, le ves entrar por la puerta —¡vaya sorpresa!— con aire de estar a la defensiva. Puede que estés contento con tus aptitudes profesionales justo antes de que empiecen a lloverte ofertas de trabajo. Cuando estás enamorado atraes el amor. En cuanto aceptas una oferta de trabajo, siempre parece haber otra esperando.



Constantemente enviamos el mismo mensaje, atraemos las mismas experiencias y a las mismas personas, con escasas variaciones. Como ocurre con la mayor parte de nuestras aptitudes, estos mensajes suelen estar enraizados en nuestras vivencias más tempranas. Todo pensamiento, acción y energía tiene su patrón. Si mandamos una señal contradictoria, la gente responde en consecuencia y puede que incluso se produzca una situación adversa para nosotros.



Por lo tanto, es importante que seas consciente del mensaje que envías a los demás y al universo. ¿Es claro y refleja tu Nueva Realidad? Elabora tu mensaje ensamblando conscientemente todos los sentimientos que envuelven tu deseo, como si enviaras directamente tu mensaje a todas tus interacciones. Recuerda que lo estás remitiendo al mundo entero incluso cuando no eres consciente de ello, aunque exista distancia en el tiempo y en el espacio.

Cuando tus recursos interiores están organizados y diriges la energía de manera consciente, ésta tiene mucha más fuerza que la energía fragmentada de los seres que te rodean. Cuando en una situación tú eres el motor impulsor, guías la energía y la motivación de los demás.



Al interiorizar la Nueva Realidad, la esencia de tu ser cambia y «reprogramas» los mensajes que estás enviando. Las señales que salen de ti —la voz, la postura, los gestos, las muecas— transmitirán un mensaje cristalino de la Nueva Realidad que estás creando. A cambio, recibirás diferentes respuestas de los demás y de tu entorno, que estarán en armonía con lo que quieres crear, y no con lo que eras inconscientemente en el pasado.



La meditación del Círculo que a continuación te presento te ayudará a interiorizar, abrazar y proyectar tu deseo. Puedes grabarlo mientras lo lees —tienes total libertad para cambiarlo según te dicte tu intuición— para así poder escucharlo con más atención.



Todo tu ser va a entrar en el Círculo. Siente, por un instante, la energía que hay en ti. Sé totalmente consciente de los átomos de los que estás hecho. Mientras respiras, conviértete en cada átomo de tu ser. En los átomos más sutiles de los pensamientos, los átomos eléctricos de los sentimientos, los átomos magnéticos de la intuición, los átomos vivos de tu cuerpo. Adquiere la percepción de todas las partículas en movimiento que se afectan mutuamente y se relacionan entre sí.

Siente, mira y vive como uno de esos átomos. Déjate llevar y toma conciencia de sus pautas de movimiento. Nota su flujo, su baile, y los patrones y programas que contienen. Miles de millones de átomos trabajan juntos dentro de tu ser, y todos se mueven, se agitan y cambian en cuestión de segundos.

Cada átomo sabe exactamente lo que tiene que hacer. El programa inherente a cada átomo lo dirige y lo hace interaccionar con todos los demás a su alrededor. El movimiento que siguen lo has decidido tú, tus ancestros y la naturaleza a partir de los hábitos y creencias absorbidas y modificadas por cada generación hasta formar tu ADN.

En el Círculo, creas tus propias conductas, nuevos programas elegidos a conciencia. Tu ser dará apoyo a la Nueva Realidad, que a su vez dará apoyo a tu ser.

Utiliza la respiración para difuminar la ilusión de tu cuerpo sólido. Nota ahora el espacio entre los átomos de tu ser y llénalo de aire. A través de esos huecos, tu respiración insufla aire a cada uno de los átomos. A través de la respiración, te preparas para entrar en la Nueva Realidad que has creado.

A medida que tu energía va siendo programada por la energía de la Nueva Realidad, nota cómo la tuya afecta a la energía del aire que te rodea. Mira cómo los átomos del aire se mueven y responden a tu Nueva Realidad, como si ésta formara parte de su programa interno. Mientras respiras e interiorizas tu Nueva Realidad a través del aire que te envuelve, deja que su energía irradie hasta que sientas que impregna a todos los seres, todas las estructuras y todos los acontecimientos del universo.

Siente que la energía del universo y la de la Nueva Realidad son una sola. Interioriza, a la vez que los átomos del universo, la Nueva Realidad que lo abarca todo. Date cuenta de que estás incorporando de manera consciente la Nueva Realidad a cualquier hora del día, del mismo modo que lo hace el mundo que te rodea.

De nuevo, vuelve a concentrarte en todos los átomos que se mueven juntos y que te forman. Permite que cada uno de ellos incorpore la Nueva Realidad. Mientras la plasmas en cada átomo de tu ser, piensa en las partículas del aire que te rodea. Al inspirar, nota cómo esos átomos entran en contacto con la superficie de tu piel, con el interior de las fosas nasales y con tus pulmones. Cuando entran en contacto contigo, absorben los elementos de tu Nueva Realidad y cambian.

Al espirar, nota cómo este contacto se expande con la exhalación. Tus pensamientos, tu respiración, la carga emocional y tu ser todo se extienden, a la vez que amplías tu conciencia y aumentas el efecto que tiene sobre el mundo a tu alrededor.

Deja que tu ser experimente con todos los sentidos cómo el deseo se convierte en realidad, en tu Nueva Realidad. ¿Cómo es tu vida ahora? ¿A qué huele? ¿A qué sabe? ¿A qué suena? ¿Qué se siente? ¿Cómo piensas, sientes, respondes ahora que la Nueva Realidad es tu vida?

Tu deseo se ha cumplido. Tú eres el deseo, tu Nueva Realidad, con todos los sentidos. Has programado cada átomo de tu cuerpo, incluso el espacio entre uno y otro, con tu Nueva Realidad. Con cada inspiración, deja que tu deseo se realice cada vez más.

Permite que todos tus sentidos lo perciban. Mientras experimentas la Nueva Realidad, siente la conexión, la unión con cada átomo del universo. Nota cómo los demás átomos responden al cambio y dan vida a la Nueva Realidad.

Todas las partículas, seres, acontecimientos y energías del universo crean juntamente contigo tu Nueva Realidad. Piensa que del mismo modo que yo te ayudo a crear la tuya, tú también ayudas a crear la mía.



El segundo elemento es la interiorización

El don de la interiorización es la toma de conciencia



Cuando interiorizas cualquier cosa, te vales de todos tus sentidos y aptitudes para tener plena conciencia de ello. Si estás alerta, puedes cambiar lo que te propongas, dominarlo y disfrutar de ello.

La meditación del Círculo, en la página 31, os unirá a ti, a tu Nueva Realidad y al universo que te rodea, en un estado de creación lleno de energía. Puedes releer la meditación del Círculo cada vez que quieras entrar de manera consciente en él. Pasado un tiempo, podrás adentrarte simplemente siendo consciente del estado de energía que alcanzas a través de la meditación. Por ahora, utilízala para empezar el ejercicio que planteo a continuación.

Entra en el Círculo.

Abraza tu Nueva Realidad con todos los sentidos, incluyendo los pensamientos y los recuerdos que éstos provocan.

Nota cómo la interiorizas a través de cada uno de los sentidos, uno por uno, y luego deja que bailen los unos con los otros para crear y vivir con total plenitud la Nueva Realidad.

Transmite la energía de esta experiencia a todas las partes de tu ser. Baila al son de tu Nueva Realidad, vístela, dibújala, cántala, camina hacia ella, respira con ella, compártela con los demás. Incorpora el pulso y el ritmo de la Nueva Realidad a cada uno de tus gestos, y a tu forma de relacionarte.

Toma más conciencia de ella y deja que te guíe para crear cuentos de realidad con los pensamientos y situaciones a los que te enfrentes. Empieza por crear un cuento de realidad que comience en este momento y que te transporte a tu Nueva Realidad. Puedes plasmarlo en el diario de viaje.

Tercer elemento:

el ritual



La intencionalidad, el primer elemento, su braya la importancia de reemplazar una vida sumida en el inconsciente por la toma de decisiones conscientes. Con el segundo elemento, la interiorización, continúas este proceso: empiezas a vivir tu deseo. El tercero, el ritual, va más allá mediante la sustitución de muchos de tus hábitos inconscientes —que no tienen conexión con tu deseo actual — por rituales conscientes que lo reflejan.

En cierto sentido, el ritual es el equivalente exterior de la interiorización. Del mismo modo que ésta imprime el deseo en el consciente y en el inconsciente, así como en la energía del universo que te rodea, los rituales lo hacen en tu entorno, en tu rutina diaria, en tu vida. Dan forma a los acontecimientos que estás creando y les prestan un matiz sagrado.



Un ritual es cualquier acto que se lleva a cabo de manera ceremonial o intencionada, tanto en ocasiones especiales como de carácter rutinario. La naturaleza de los rituales no tiene por qué ser religiosa. Podemos echar mano de ellos para llegar a conocer la suma importancia de cualquier nimiedad.

No debemos confundir ritual con hábito, ese reflejo tedioso que nos proporciona la comodidad del ir tirando. Los rituales son importantes porque les otorgamos significado. La diferencia entre ritual y hábito —entre lo sagrado y lo profano— está ahí, en el significado, que nos permite dar fuerza a las cosas. El mismo vaso de vino puede acompañar una cena o el sacramento de la comunión.



Por desgracia, la mayoría de la gente, pese a su tenacidad, no logra deshacerse por completo de sus hábitos. Año tras año, se dejan arrastrar por los mismos modelos de pensamiento y de comportamiento, también en el plano emocional. En ocasiones, tras algo que las personas interpretan como una serie de incidentes inconexos se esconde uno de esos esquemas, pero jamás se han percatado de que llevan repitiéndolo desde la infancia.

Todos tenemos esquemas emocionales, de pensamiento y de comportamiento, que hemos practicado durante tanto tiempo y se han integrado tanto en nuestras vidas que ya no somos conscientes de ellos. De hecho, durante la mayor parte de la vida seguimos de manera inconsciente una serie de hábitos pautados, que incluso aparecieron antes de que empezáramos a hablar. He visto a personas adultas chuparse el pulgar en momentos de estrés, como debieron de hacer siendo bebés cuando buscaban el sosiego en el regazo de la madre.

Los tiempos modernos se han vuelto tan complicados y se viven con tal frenesí que dejamos que el inconsciente se

haga cargo de gran parte de la cotidianeidad. El inconsciente regula cómo nos levantamos, cómo comemos, cómo llegamos al trabajo, incluso cómo nos relacionamos con los demás. Los hábitos nos permiten poner el piloto automático y nos evitan tener que pensar antes de actuar frente a ciertas situaciones, lo que a su vez nos ahorra tiempo y libera nuestro consciente para que pueda dedicarse a cuestiones más importantes.



Si bien es cierto que algunos de tus hábitos son de gran ayuda, otros, sin embargo, sólo sirven para hacer todavía más complejos los esquemas que rigen tu vida. De hecho, es probable que tu antigua realidad se haya incrustado en tus hábitos. Pero las situaciones cambian, tú cambias y lo que antes era una buena costumbre puede ahora interponerse en tu camino sin que te des cuenta.

Cuando seguimos a rajatabla nuestros esquemas inconscientes, creamos una vida inconsciente. Puede que tus hábitos escondan significados olvidados, que no te dejan escapar de la antigua realidad. Es posible que la inquietud infantil o las limitaciones del hogar de tu niñez influyan en tus hábitos a la hora de despertar. Puede que tu manera de saludar a las personas conocidas o a las que te presentan la hayas desarrollado a partir de una antigua necesidad de mantener las distancias.



Cuando interiorices la Nueva Realidad en el Círculo, empezarás a descubrir costumbres y modelos de comportamiento que no sabías que tenías. Puede que por primera vez te des cuenta de que cuando una persona atractiva del sexo opuesto se dirige a ti, desvías la mirada y evitas el contacto. O puede que percibas que cuando te ocurre algo bueno en la vida, automáticamente esperas que algo malo suceda. Darse cuenta es el primer paso hacia el cambio.



En el Círculo, todos los hábitos y esquemas que no sustenten tu Nueva Realidad empezarán a resultar molestos. Los rituales, que son modelos intencionados de lo que quieres crear, te ayudarán a superar la inercia de la rutina y de las viejas costumbres que obstaculizan el camino hacia la Nueva Realidad. A veces tan sólo hace falta un pequeño e insignificante cambio para aportar un torbellino de novedades en todos los aspectos de tu vida. Pequeños cambios, como ir al trabajo por otro camino o comer en un restaurante diferente —o a otra hora, o no comer— a menudo son suficientes para dar un giro radical al eje que sustenta tu vida. Si de manera consciente sigues creando rituales, conseguirás un cambio duradero.

En el Círculo los nuevos rituales remodelan el consciente y el inconsciente para preparar la Nueva Realidad. Al practicarlos —dotando de carácter sagrado a los cambios y utilizando la energía para repetirlos de manera consciente— te deshaces de viejas costumbres que impiden la realización de tu Nueva Realidad, salvas lo que todavía posee cierta utilidad, y reafirmas en todo momento la creación de algo nuevo. Años de consolidación de lo

negativo quedan anulados en el conjunto de energías del Círculo.

Los rituales te ayudan a ser consciente de la Nueva Realidad de muchas maneras. A veces nos asaltan las dudas, y tenemos dificultades para interiorizarla. En esas ocasiones los rituales nos mantienen en pie; a veces resulta más sencillo actuar como si la Nueva Realidad hubiera acontecido que creer en ella. Los rituales nos ayudan a no perder de vista nuestro propósito en ningún momento. En cierta manera, son como las ruedas auxiliares en las bicicletas para niños, pero unas ruedas de las que jamás debemos deshacernos.

Los rituales provocan en nosotros respuestas mentales y emocionales muy profundas, y cuanto más los practiquemos más fuertes se harán. Al ejecutarlos una y otra vez nos entrenamos para obtener a nuestro antojo esas respuestas positivas.

Si grabas en el subconsciente tu objetivo, los rituales pondrán orden en medio de la confusión. Crean un patrón, un mapa que nos guía no sólo a nosotros sino también al universo durante la creación de la Nueva Realidad. Los rituales corrigen la dirección de nuestros esquemas inconscientes de energía. Tu Nueva Realidad se materializará tan rápida o lentamente como seas capaz de aceptarlo. Los viejos patrones de conducta a menudo no están a la vista, y justo en ellos se agazapan los vestigios de nuestra anterior realidad.



A la hora de crear diferentes rituales, es posible que quieras disponer de un lugar especial donde llevarlos a cabo. A ese espacio lo llamamos «lugar sagrado». Un lugar sagrado refleja tu conexión interior con el universo. En él podrás adorar lo sagrado de tu ser, reforzado por lo sagrado del Círculo. Se trata de una representación exterior de este último.

Tener un lugar sagrado permite que tus recursos interiores se recarguen y reestructuren. Es la señal exterior de que estás a salvo y eres uno con todo lo bueno. En ese lugar, puedes utilizar con facilidad tus recursos interiores para el ritual de la creación. Puede ser un espacio para la meditación, o donde representar los rituales que envuelven tu Nueva Realidad. Puede estar lleno de elementos y símbolos de la Nueva Realidad que estás creando en tu vida. Si quieres, invita a otras personas a que se unan a ti.

Lo más seguro es que ya hayas creado un lugar sagrado sin darte cuenta. Es posible que sea un sofá especial, tu habitación preferida de la casa, o tu rincón favorito del jardín. Llegados a este punto es importante, como lo es en todos los elementos del Círculo, que actúes de la manera más consciente posible.

Puedes crear un lugar sagrado en cualquier sitio, tan sólo tienes que dotarlo de carácter sacro. Muchas culturas construyen altares, que les permiten conectar con fuerzas mayores del universo. Tu silla preferida también puede convertirse en lugar sagrado, o tu rincón favorito del parque, o cualquier sitio donde lo que te rodea conecte con tu paz interior. El hecho de combinar la comodidad con las imágenes, sonidos y esencias de las ideas y cosas que conforman tu ser es lo que crea ese espacio sagrado. Puedes llevarlo contigo a todas partes visionándolo en tu imaginación. Tal vez tu lugar sagrado no lo parezca a ojos de los demás. Al igual que los rituales que adoptas, ese espacio posee un significado especial porque tú se lo has



otorgado de manera consciente.

Ha llegado el momento de que permitas que la intuición guíe tus sentidos hacia ese lugar en tu interior. Disfruta de los colores, los sonidos, los olores y esencias, y de la gente de tu lugar sacro. ¿Qué lenguaje se utiliza ahí? ¿Es una canción, un escrito, una pieza de arte, una esencia, la naturaleza? ¿Qué fuerza superior o parte superior de tu ser quieres llevar allí? Cuando conozcas las características de ese espacio, podrás recrearlo en cualquier lugar.



A veces nos aferramos sin querer a la antigua realidad. Utiliza los rituales para despedirte de tu vida anterior y acomodarte en la nueva. Sólo si adoptas nuevos rituales de pensamiento, actitud, comportamiento y expectación, podrás corregir los antiguos e incorporarlos a la Nueva Realidad. Al sustituir viejos modelos por nuevos rituales, no sólo estás creando una Nueva Realidad sino también un yo totalmente recuperado, sano.



El Círculo te ayudará a transformar los rituales y permitirá que cambien tu vida. Te convertirás en ellos. ¿Qué quieres que te ofrezcan?

Puedes crear unos que sustenten tu Nueva Realidad en cualquier lugar y momento. Los rituales son efectivos tanto si duran horas como unos cuantos segundos. Lo que importa es que cada uno sea un hermoso gesto que se dirija a tu espíritu y a tu alma. Un ritual puede incluso interiorizarse mediante una melodía, un dibujo o cualquier otro símbolo, de manera que su sola presencia provoque un estado anímico positivo. De hecho, los símbolos se dirigen a nuestro inconsciente de varias maneras, a menudo más profundas que cualquier palabra escrita o pronunciada.

Crea un ritual para todo, desde la manera en que te levantas por la mañana hasta cómo te relacionas con desconocidos, pasando por la forma de cocinar. Cuando pongas la mesa, pon un servicio para la persona que esperas que entre en tu vida. Enciende unas velas cuando te des un baño, dejando que el agua se lleve el lastre y que las velas lo fundan. Llena una libreta con dibujos de tu Nueva Realidad o haz un *collage* y cuélgalo en el cabezal de la cama. Convierte el cuarto de baño en un templo de rejuvenecimiento y tu dormitorio, en el templo del amor.

Puede existir un ritual para cada uno de los elementos. Una ingeniosa estudiante del Círculo diseñó un ritual alrededor de sus cuentos de realidad. Convirtió en un ritual el hecho de anotar en el calendario acontecimientos futuros, que ocurrirían en su camino hacia la Nueva Realidad. Úsalos también tú para señalar los cambios en tu vida, tanto los positivos como los negativos.

Celebra los éxitos y las victorias. Sé consciente de las pérdidas y laméntalas, pero deja que la energía provocada por la decepción se convierta en energía para la esperanza y la transformación. Y no olvides honrar el viaje.



El tercer elemento es el ritual

El don del ritual es la sacralización



El ritual vigoriza el acto de crear y empieza cuando te lo propones. Tú decides lo que quieres crear —alegría, amor, un nuevo hogar, una relación más íntima, un cuerpo más saludable— y elaboras las pautas a través de los rituales.

Aquí tienes un sencillo ejemplo:

Recoge elementos que representen lo que pretendes crear con el ritual. Entre ellos puede haber objetos, piezas de arte, oraciones, velas, hierbas, alimentos, cualquier cosa que refleje tu creación.

Entra en la energía del Círculo. Puedes utilizar la meditación de la página 31 para conectar con él.

De manera consciente invoca alguna energía superior en la que creas para que se una al Círculo. Si no tienes este tipo de creencias, deja que la energía de tu subconsciente te ayude. Quizá quieras empezar por un rezo propio de tu religión o crear uno que pretenda el bien máximo para todo lo que te rodea.

Crea algo que materialice tus intenciones. Si quieres conseguir amor, podrías realizar una figurita de arcilla de ti y de tu amante. Si quieres curarte de alguna enfermedad, podrías sostener una taza de té entre las manos y bebértelo sabiendo que tal como entra te está curando.

Podrías dibujar tu Nueva Realidad y llevarla todo el día encima.

Finaliza con una oración o una afirmación que deje tu creación a merced de la energía del Círculo. Integra los rituales en las actividades diarias. Cuando te sientes a la mesa para desayunar con tu familia, levantad los vasos de zumo para brindar por un día maravilloso. Abraza a tu hijo o a tu pareja con alegría. Desear cosas buenas es de lo mejor que podemos hacer.

II. El aprendizaje

Cuarto elemento:

el sincronismo



Al formular un deseo y darle vida en el Círculo, has enviado una señal muy clara al universo. El proceso de cambio dentro del Círculo ha empezado. Tu deseo ya se está haciendo realidad. No necesitas hacer nada. Toda la energía del universo tiene un solo objetivo: crear una Nueva Realidad para ti.

Algo importante que debes saber: los acontecimientos exteriores empezarán a alinearse alrededor de tu Nueva Realidad. Cuando pides un deseo dentro del Círculo, el universo al completo y todo lo que contiene —cualquier ser, situación, energía o momento— crean contigo la Nueva Realidad. Comprobarás que la gente, el mundo, está «conspirando» para ayudarte a realizar tu deseo. Los desconocidos con los que te cruzas por la calle están creando junto a ti la Nueva Realidad, tanto si quieren como si no. De manera consciente o inconsciente, tú también colaboras en la creación de la suya. Ahora mismo, mientras lees estas líneas, me estás ayudando a materializar mi deseo, y yo te ayudo a materializar el tuyo.

Como a menudo sucede cuando uno entra en el Círculo, ya han aparecido en tu vida señales de que la Nueva Realidad está a la vuelta de la esquina. Puede que no siempre entiendas todo su significado, pero dentro de un tiempo lo comprenderás. Salidas como de la nada, se presentarán ante ti oportunidades maravillosas, que a menudo no parecen más que extraordinarias casualidades.



Caes en la cuenta de dichas oportunidades porque, al formular un deseo dentro del Círculo, has puesto a trabajar tu intelecto, tu intuición y tu yo inconsciente para que encuentren y reúnan toda la información y los recursos necesarios para crear la Nueva Realidad. Louis Pasteur, el genial químico francés, dijo en una ocasión: «En el campo de la observación, el azar favorece a la mente preparada.» Este mensaje, que dirigía a jóvenes científicos, es importante también para nosotros. La buena suerte siempre desempeña un papel importante en los descubrimientos científicos, sin embargo sólo aparece cuando la persona se ha preparado para captar las pequeñas coincidencias que nos ayudan a solucionar problemas.

Pasteur estaba en lo cierto, pero yo creo que estas «casualidades», las que acuden inesperadamente en nuestra ayuda, no son accidentales.



Aunque no hayas entendido por completo la trascendencia del azar en tu Nueva Realidad, lo que en principio parecen casualidades inexplicables van a desempeñar un importantísimo papel en tu vida.

¿Has desarrollado alguna vez una nueva habilidad o has aprendido algo nuevo, y de repente encuentras la ocasión



perfecta para ponerlo en práctica? ¿Alguna vez te lo has pasado genial en una fiesta con alguien que acabas de conocer y a partir de entonces te lo encuentras en todas partes? ¿Has necesitado alguna vez dinero para cubrir un gasto inesperado y de repente te llega la devolución de Hacienda?

En tales casos se trata de sincronismos. Ahora que has entrado en el Círculo se sucederán ese tipo de casualidades. Pero el proceso de atraer coincidencias no es un arte de magia, es un don del ser humano.

El sincronismo es una circunstancia especial y llena de significado que desafía todas las explicaciones científicas y convencionales. También podemos llamarlo «casualidades con significado» o «serendipia». Pero la más sencilla es «buena suerte».



Así que ahora que ya has formulado tu deseo en el Círculo, sé consciente de que empiezas a estar rodeada de fragmentos de tu Nueva Realidad. Pero hay truco: ¡puede que no se presenten de la manera que esperabas!

De nuevo, quizá la utilidad de las casualidades no te resulte evidente hasta pasados unos días, semanas o incluso meses. Sin embargo, que no decaigan los ánimos porque una vez dentro del Círculo todos esos acontecimientos se aliarán para conseguir la Nueva Realidad.

Esto se cumple incluso cuando la cadena de casualidades la encabeza un suceso decepcionante. Por ejemplo, puede que hayas deseado un ascenso y de repente te despidan. Una semana después, mientras te diriges a la oficina del paro en busca de un nuevo empleo, te encuentras con un viejo amigo del que hacía tiempo que no sabías nada. Cuál es tu sorpresa cuando te dice que en su empresa buscan a alguien cuyo perfil encaja perfectamente con el tuyo, e incluso el puesto está mejor remunerado y supone más responsabilidad que el que ansiabas conseguir en un principio.

Quizás hayas deseado una relación más intensa y apasionada con tu pareja, y descubres que te ha sido infiel. Si permaneces dentro del Círculo, incluso puedes convertir este trauma en una curación. Una de dos: o entre los dos solucionáis vuestras diferencias o decides que es hora de abandonar la relación. En ambos casos, el sincronismo —por duro que haya sido— te ha hecho avanzar hacia una relación más sincera, con la misma persona o con otra.



Recapacita sobre lo que está ocurriendo en este viaje hacia la Nueva Realidad. Apunta en el diario del Círculo las casualidades con las que te topas a diario. El hecho de ser consciente de la buena suerte que creas te permite gozar de mayor confianza y fuerza a la hora de utilizar tus recursos interiores.

Una vez dentro del Círculo, todos los acontecimientos son como pasillos llenos de significado que conducen a la Nueva Realidad. En otras palabras, ahora que estás dentro, todo lo que sucede constituye buena suerte.

El cuarto elemento es el sincronismo

El don del sincronismo es la efectividad



Entra en el Círculo. Quizá quieras utilizar de nuevo la meditación de la página 31.

Siente el pulso, el ritmo y la composición de la Nueva Realidad.

Mientras inspiras, nota cómo todo lo que te rodea se mueve al compás, danza al son de la Nueva Realidad. Puedes levantarte y moverte, respirar y hacer gestos al mismo ritmo, y percibir que la habitación, el aire y la luz te responden.

Durante el día, deja que ese ritmo, el de tu Nueva Realidad, se filtre en cada momento, palabra, interacción o gesto. Nota cómo todo lo que ocurre a tu alrededor empieza a latir al ritmo de la Nueva Realidad.

Utiliza el diario para anotar las casualidades que te suceden: los obstáculos que descubres, la gente y los acontecimientos que surgen de la nada y se cuelan en tu vida para ayudarte a crear la Nueva Realidad. La efectividad es el resultado que consigues cuando analizas las casualidades.

Quinto elemento:

la creación de un espacio



Cuando alguien interioriza un deseo, no considera los cambios que le exigirá la Nueva Realidad. Parece que lo vea como algo que simplemente tiene que incorporar a su vida actual, como un coche nuevo. Nada más lejos de la verdad. Para acomodar esta Nueva Realidad, tendrá que efectuar miles de cambios, grandes y pequeños, a menudo en aspectos que en principio poco tienen que ver con los estrictamente asociados al deseo en cuestión.

Tu Nueva Realidad necesita un lugar. Cuando te centras en la creación de algo nuevo, el universo te pide que crezcas y para ello necesitas espacio. También tendrás que realizar algunos ajustes en tu vida interior y exterior. Puede que los cambios que tengas que hacer sean complicados. Quizá debas dejar atrás situaciones y personas relacionadas contigo. Recuerda que debes efectuar cambios en todos los aspectos de tu vida, no sólo en las áreas en las que te centras.



Piensa en una pareja que espera la llegada de su adorado bebé y en todos los cambios que su Nueva Realidad les exigirá. Obviamente habrán considerado todos los artículos que deben adquirir: la cunita, el cochecito, los pañales y demás. Quizás hayan pensado en otros detalles, como que dormirán menos y peor. Pero ¿se han planteado cómo afectará la paternidad a su trabajo y a su ocio, a sus relaciones con los demás, incluso con los amigos?

Has elegido tu camino y lo has llevado al Círculo. Cualquier momento de la vida se presenta ahora como una oportunidad de vivir la Nueva Realidad. Dentro de ti y a tu alrededor todo está cambiando, incluso tu percepción y tu forma de reaccionar.

Observa los cambios que ya se han producido en tu entorno. Aunque puede que no los entiendas, y algunos no serán fáciles, disfruta del proceso. Cede ante la transformación de tu interior. Abre las manos y deja escapar aquello a lo que te has aferrado durante años, o puede que toda la vida. Quédate en el Círculo y déjate arrastrar por su energía en los momentos de transición.



Cuando elegiste —cuando de manera consciente entraste en el Círculo con tu deseo—, destinaste toda tu energía a un fin específico.

Al interiorizar ahora la Nueva Realidad antes de que se cumpla, elaboras un programa para que tú y el universo canalicéis los recursos necesarios para su creación.

Aunque quizá todavía no sea del todo visible, el proceso que has iniciado ya te está afectando en muchos aspectos. Cuando recorras el Círculo, te darás cuenta de que un cambio en tu vida exterior significa un cambio en tu interior. A medida que te vas transformando, el mundo se



altera a tu alrededor, lo que posibilita nuevos cambios interiores. Tú y tu entorno trabajáis en equipo para crear la Nueva Realidad.



Interiorizar la Nueva Realidad activa la química dinámica del cambio en tu interior. Justo ahora que has empezado a reconocer las casualidades, notarás también alteraciones en tu persona.

Al formular un deseo dentro del Círculo, comienzas el proceso de adoptar una nueva disponibilidad para este deseo. Tu antiguo modo de ser no encaja en la Nueva Realidad.

Tu cuerpo experimentará cambios. Cualquier cosa relacionada con tu imagen —tus movimientos, tus costumbres o la utilización de tus recursos físicos— que respalde a la Nueva Realidad te resultará favorable. Físicamente te convertirás en una persona capaz de apoyar la Nueva Realidad. Sin embargo, los cambios más sustanciales tendrán lugar, obviamente, en tu interior.

No será fácil acostumbrarse a todos ellos, aunque te darás cuenta de que te acercan a la realización de tu deseo.



Cuando aprehendas tu Nueva Realidad, posiblemente te sorprenderás comiendo, durmiendo, pensando o tomándote la vida de otra manera. Puede que reanudes el trato con gente del pasado para aclarar malentendidos. Es posible que la intuición le dé a tu mente una visión curativa del pasado, incluso puede que tus sueños cicatricen viejas heridas.

Estás despejando tu interior y dejando espacio para la Nueva Realidad. Utiliza la energía que antes consumían los viejos esquemas y costumbres para crear algo nuevo y transformar tu ser y tu vida. A estas alturas la energía que empleabas para ocultarte estará libre para aportar seguridad a tu vida. Puedes liberarte de los patrones que estableciste cuando tus padres se divorciaron o cuando le entregaste tu corazón al primer amor y te lo rompió. Transforma la energía de esos esquemas anticuados en combustible para la Nueva Realidad.



Además de los cambios exteriores e interiores, tus prioridades y tu forma de pensar también experimentarán cambios; adquirirás nuevas perspectivas, que afectarán no sólo al ámbito del deseo sino que irán más allá. Situaciones que en tu vida te parecían razonables ahora estarán totalmente fuera de lugar. Puede que también veas a la gente que te rodea desde otro punto de vista y reacciones ante ella de manera diferente.



Para dejarle espacio a la Nueva Realidad, quizá también tengamos que enfrentarnos a nuestras limitaciones físicas y psicológicas. Si alguien desea ser un gran orador, tendrá que solucionar su problema de timidez. Si la agresividad de una persona está arruinando sus relaciones personales, será necesario que se centre en ello y lo solucione.

Son muchos los que opinan que tan sólo podemos cambiar hasta cierto punto, que al fin y al cabo no podemos escapar de nuestro código genético, de nuestro destino biológico. Pero incluso en ese aspecto podemos cambiar más de lo que muchos creen. Algunos estudios revelan que al alterar nuestro comportamiento, podemos modificar la química de nuestro cerebro. El proceso puede empezar incluso fingiendo que sentimos de manera diferente.

Nuestra naturaleza afectará en gran medida a nuestro comportamiento, pero también nuestro comportamiento logrará afectar a nuestra naturaleza.



Aunque la Nueva Realidad requiere cambios interiores y exteriores, puede que no estemos dispuestos a cambiar. De manera inconsciente seguimos aferrados a nuestras costumbres. Seguramente nos hayan proporcionado algunos éxitos, aunque no tan importantes como para estar satisfechos de cómo nos va.

Además, el ser humano está programado para mantener el statu quo. Nuestro cuerpo coordina muchos procesos psicológicos complejos a fin de mantener el equilibrio y la estabilidad interiores, y de manera parecida, nuestras costumbres emocionales, psicológicas y de comportamiento tienen la función de preservarlo.

A menudo, las influencias exteriores originan el cambio. Éstas pueden ser positivas, como por ejemplo un nuevo amor, o negativas, como una enfermedad. Sin embargo, tendemos a volver al statu quo.



Para dejarle sitio a la Nueva Realidad, necesitarás examinar tu vida y ver qué cambios son necesarios. El primer paso para poner por obra esa Nueva Realidad es percatarse de todo, ya que no podemos cambiar nada de lo que no tengamos plena conciencia.

Del mismo modo que has empezado a evaluar todos los aspectos de tu vida exterior, también necesitarás revisar tu vida interior: tus modelos de comportamiento, tus creencias y expectativas, e incluso tus miedos. Te dedicarás a investigar cuáles son los viejos patrones y a crear unos nuevos que te sirvan de apoyo.



Una vez que hayas introducido un deseo en el Círculo, el inconsciente conocerá tus intenciones. Sabrá qué partes de tus creencias, experiencias o estructuras vitales debe presentar ante ti para que las examines. Al interiorizar la Nueva Realidad, tu subconsciente empieza a «reprogramar» y «redirigir» tus recursos interiores. Te exigirá que resuelvas todo posible conflicto con la Nueva Realidad. Has dejado al inconsciente encargado de localizar cualquier elemento —forma de ser, modelo o situación— que entre en conflicto con la Nueva Realidad, para que lo lleve a la conciencia y desde ahí puedas solucionarlo.

Te percatarás de partes de tu ser que han permanecido enterradas quizá durante décadas. Puede que algunos de estos conflictos sean viejas ideas o comportamientos de la

infancia que todavía dirigen tu vida. Una vez que entras en el Círculo, pones alerta a tu yo interior para que utilice tus pensamientos, tus sueños, tus recuerdos y tus experiencias con el fin de solventar estas cuestiones.

Sin embargo, estar enfermo o llevar una vida desequilibrada requiere mucha más energía que estar bien. Tu estructura interior se esfuerza por alcanzar la armonía y trabaja para estar sana y equilibrada, tanto si quieres como si no.



En algunas ocasiones, sin embargo, nuestro programa interior, ya sea físico, emocional, intelectual o intuitivo, no contribuirá ni a nuestra salud ni a nuestra felicidad. De hecho, puede que incluso actúe contra nosotros. Cuando esto sucede, los apoyos exteriores nos ayudan a vivir a través de una sola parte de nuestro ser mientras descuidamos las demás partes, pero sólo durante un periodo de tiempo lo suficientemente corto como para no causar demasiado daño. Nuestros padres se encargaron de manejar gran parte de la realidad durante nuestra infancia y juventud, permitiéndonos así utilizar esa energía para crecer y aprender. Del mismo modo, nuestros amigos, hijos o pareja nos ofrecen apoyo de muchas maneras, ocupándose de satisfacer las necesidades de nuestros otros sistemas mientras nos centramos en el que requiere nuestra atención inmediata.

En el Círculo te sentirás apoyado e impulsado a adoptar los comportamientos que crean la Nueva Realidad. Te sorprenderás al darte cuenta de que has dejado de comer ciertos alimentos, o de que anhelas ciertas situaciones, actividades o la compañía de algunas personas. Caerás en la cuenta de que todo viene disfrazado de casualidad. Cuando liberes espacio en tu ser y en tu vida, te asaltarán ideas y situaciones esclarecedoras. El vacío se convierte en un manantial y se produce la transformación.



Al crear espacio, estás permitiendo que todas las partes de tu ser trabajen juntas. El talento, los recursos y la capacidad que por costumbre no has querido tomar en cuenta se hacen ahora patentes, quizá por primera vez. El Círculo dota de conciencia a todo tu ser. Esta transformación genera una fuerza imperiosa a medida que encuentras tu propio equilibrio y el equilibrio con tu entorno.

Es importante que luches por mantener tanto el equilibrio interior como el exterior. Cada ser humano comprende numerosos sistemas dinámicos: intelectual, psicológico, emocional, espiritual, intuitivo, creativo y muchos más. Y a su vez cada uno de éstos está formado por otros subsistemas.

Los sistemas de cada individuo no son todos igual de fuertes. Algunos están más desarrollados que otros. Todos tenemos al menos uno que es el más fuerte y otro que es el más débil. De hecho, en cualquier momento, uno de ellos puede estar sometido a más exigencias que los demás. Por ejemplo, en un momento dado, no tendrás preocupaciones físicas pero sí emocionales o intelectuales.

En situaciones de estrés, al tratar con ciertas personas o al enfrentarnos a determinadas situaciones, todos tendemos por instinto a recurrir a nuestro sistema habitual, pero no



tiene por qué tratarse del más fuerte. En general, echamos mano del que estamos genéticamente predestinados a depender; el que nos resultó más efectivo al encararnos con los retos de la infancia. Si te lo estás preguntando, es probable que el tuyo sea el que te caracteriza a los ojos de los demás. ¿Cuál es el adjetivo con el que te describen?: ¿«analítico», «comprensivo», «idealista», o qué?



Necesitas saber cuál es tu sistema predeterminado, porque cuando utilizas un tipo de energía a expensas de otro, reduces la capacidad que tu ser tiene de protegerse. Si confías demasiado en el mismo sistema, ya sea el de siempre u otro, lo haces a costa de tu salud en general. Si respondes de manera intelectual ante todo, tu sistema emocional o cualquier otro lo pagarán caro.

Cada uno de nuestros sistemas necesita que lo alimentemos y lo exterioricemos. Por lo general, mantenemos el equilibrio saltando de uno a otro. En nuestra vida diaria, esto se traduce en realizar cada día algo que satisfaga todos los aspectos de nuestro ser y nuestra vida. Por dentro y por fuera, la vida que hemos creado a nuestro alrededor también necesita alcanzar el equilibrio. En el Círculo, todos los aspectos de nuestra vida exterior —trabajo, familia, intereses, actividades físicas— se sustentan unos a otros para crear la Nueva Realidad.

Piensa en maneras de enriquecer tu mente. Contempla una nueva idea. Sube por las escaleras en vez de tomar el ascensor. Charla con un buen amigo. Busca un momento para agradecer lo que tienes. Proyéctate al infinito para abrazar a un allegado que ha fallecido. Vuelve a un recuerdo agradable. Distráete haciendo garabatos. Escribe un poema. Cógele a alguien las manos. Haz que te den un masaje. Escucha música. Enriquécete enriqueciendo a los demás.

Al crear espacio liberas partes de tu ser y de tu vida que estaban reprimidas, y las haces partícipes del acto de la transformación.

al Círculo.

El quinto elemento es la creación de espacio

El don de crear espacio es la transformación



Inspira profundamente e interioriza la Nueva Realidad. Nota tu conexión con el Círculo.

Percibe los sentimientos, los recuerdos, las relaciones y las preocupaciones de tu antigua realidad que pasan a tu yo consciente mientras interiorizas cada vez más la Nueva Realidad.

A medida que vuelvan esos aspectos de la antigua realidad, revívelos con todo detalle. Utiliza todos los sentidos. ¿Quieres quedarte con la antigua realidad tal y como la ves ahora? Si no, ¿cuál de las energías que ésta contiene quieres utilizar para crear una Nueva Realidad? Elige a conciencia el nuevo modo de emplear esa energía, y utiliza tu respiración y la conexión con la energía del Círculo para deshacerte uno a uno de los fragmentos de la antigua realidad.

Revivirás recuerdos o sentimientos olvidados, o descubrirás otros que no sabías ni que existían. La energía del Círculo te ayudará a transformar la que te proporcionen esas vivencias para construir la Nueva Realidad. Repite este ejercicio todos los días, y así el poso del pasado se convertirá en la materia prima del acto consciente de la creación. Seguramente querrás anotar todo lo que experimentes en tu diario del viaje

Sexto elemento:

la coherencia



Si hacer realidad los sueños fuera tan fácil como formular un deseo e imaginar que toma cuerpo, ¿por qué no tenemos lo que queremos aquí y ahora?

Cuando analizamos la falta de éxito en algún aspecto de nuestra vida, tendemos a buscar la respuesta fuera de nosotros. Pero a menudo la verdad es que recogemos lo que sembramos.



Todos nos perjudicamos a nosotros mismos en alguna ocasión. Y la mayoría actúa así la mayor parte del tiempo. Presta atención a tu monólogo interior en este momento. Si eres como la mayoría de las personas, estarás preocupado, a la espera, asustado, o soñando miles de cosas a la vez. Nos cargamos con muchas tareas y a menudo se generan conflictos entre ellas.

¿A cuántos deseos incompatibles nos enfrentamos en cada momento? Tu deseo de tener éxito se opone al de querer quitarte responsabilidades de encima. El deseo de enamorarte es incompatible con el de mantener tu independencia. El deseo de empezar una relación maravillosa compite con el de aferrarte a tu penosa relación actual. El deseo de formar una familia se opone al de obtener reconocimiento profesional. Es natural querer nadar y guardar la ropa. Y también es natural que la mayoría de la gente vea frustrada su intención de obtener lo que más desea.



Un conflicto interior es desalentador y fatigoso. Mina los recursos y no te deja avanzar en ningún frente. Es como intentar abrir una puerta tirando de ella y empujándola a la vez. En lugar de centrarte en uno u otro deseo, te enzarzas en una batalla contigo mismo. Y lo que es todavía peor, esa confusión interior atrae experiencias confusas y desconcertantes generadas por los demás y por tu entorno.

Este tipo de conflicto interior es más fácil de detectar en los demás que en uno mismo. Un indicio de que existe es la falta de progreso hacia la Nueva Realidad.



Cuando entraste en el Círculo, puede que tu deseo inicial eclipsara otros deseos latentes y contradictorios. Sin embargo, tarde o temprano, estas necesidades harán valer sus derechos. No serás productivo si varias de tus partes, ya sean valores, creencias o acciones, trabajan con fines diferentes.

Todo tu ser debe aunar esfuerzos para conseguir el equilibrio. Cuando formamos una sola unidad con nuestros deseos y objetivos, nos hallamos en un estado de

coherencia. Y cuando tus intenciones y todos tus recursos son coherentes, puedes canalizar toda la energía de tu ser para conseguir lo que te propongas.

A veces la vida nos obliga a concentrarnos durante un tiempo en un solo objetivo. En esos momentos, somos capaces de anular nuestros conflictivos deseos interiores y de utilizar nuestros recursos para alcanzar la meta fijada.

Recuerda aquellas situaciones en las que toda tu voluntad estaba empeñada en lograr algo urgente: acabar el informe a tiempo, encontrar un médico para un amigo que lo necesitaba en plena noche, ahorrar suficiente dinero para irte de vacaciones, encontrar un hombro sobre el que llorar en momentos de crisis. En la mayor parte de los casos lo conseguiste. Todos tus recursos, tu atención y energía se concentraron en un único objetivo.

La energía que desprende un propósito puro, sin oposición, es asombrosa. Se conocen casos de madres que han levantado coches de una tonelada para liberar a su hijo, cuando en circunstancias normales les costaba llevar al bebé en brazos. En momentos de crisis fueron capaces de reunir todas sus fuerzas para conseguir un solo objetivo, con resultados increíbles.



El láser es un buen ejemplo de ello. La luz normal se dispersa y se difumina, pues sus incontables fotones chocan entre sí. Como resultado, las ondas que forman esas levísimas partículas luminosas interfieren unas con otras llegando incluso a anularse. El láser actúa alineando estas ondas individuales, de modo que todas se ayudan en vez de rivalizar. El resultado: una energía increíble se canaliza y sale disparada.



Tu yo interior te declarará la guerra si sacrificas una de sus partes en favor de otra. De hecho, muchos vivimos hasta cierto punto en esta situación. Cuando llegas a comprender de qué manera un deseo puede oponerse a otro, puedes conseguir un pacto entre ambos. La idea consiste en minimizar el conflicto permitiendo que éste nos proporcione la solución. Te sorprenderás de tu ingenio para encontrar soluciones dentro del Círculo.

Es una tarea que debes llevar a cabo. Para utilizar toda la energía del Círculo, necesitas que la tuya sea lo más clara posible. Cuando domines los elementos del ser humano, aprenderás a negociar entre tu Nueva Realidad y el resto de componentes de tu vida. Cuando encuentres la manera de resolver dicha oposición de deseos, la Nueva Realidad será coherente con todas las partes de tu ser y de tu vida.



Plantéate la siguiente cuestión: ¿Cómo afecta el hecho de alcanzar la Nueva Realidad a otras áreas de tu vida, tanto positiva como negativamente? Los efectos positivos son por lo general aquellos con los que estás más cómodo. Y los negativos, los que necesitas solucionar y renegociar a fin de que tu inconsciente permita que esa energía se dirija a tu Nueva Realidad.

Supongamos que tu Nueva Realidad es: «Mi marido y yo tenemos un bebé sano.» A la vez eres consciente de otro

deseo: «Mi trabajo es dinámico y cosecho grandes éxitos.» Tu objetivo consiste en anticiparte al posible conflicto que pueda surgir entre ambos deseos y resolverlo. Estas cuestiones, que a su vez contienen otras, han de negociarse para que se ayuden mutuamente en lugar de pisotearse. De esa manera podrás utilizar toda tu energía con coherencia. Cuando abordes estos problemas, verás que posiblemente deberás echar mano de tu intuición e imaginación para dar con el modo de tener una vida laboral satisfactoria que te permita, además, formar una familia.

A veces encontrarás maneras muy creativas de nadar y guardar la ropa. De lo contrario, necesitarás establecer acuerdos. A lo mejor puedes encontrar la manera de trabajar en casa cuando se acerque el momento de cuidar al bebé. Quizá te des cuenta de que tu carrera es más importante para ti en la actualidad y que puedes aplazar lo de ser madre.



Durante el proceso tal vez necesitarás revisar el deseo original. Es posible que entres en el Círculo con uno y descubras, mientras avanzas por los nueve elementos, que tras éste subyace otro, el verdadero.

Aparta los prejuicios: tal vez el verdadero sea muy diferente de lo que esperabas. Por ejemplo, quizás habías empezado el viaje al Círculo pensando en dar otro rumbo a tu vida profesional. Pero al darte cuenta de que la falta de progreso señalaba la existencia de un conflicto interior respecto a ese objetivo, descubriste que lo que en realidad deseabas era formar una familia.

Incluso en esta situación podrías llegar a un acuerdo entre ambos deseos, quizá cambiar de profesión y buscar otra que suponga disponer de más tiempo y mejor calidad de vida para disfrutar con tu familia.

Muchos mitos y relatos literarios giran en torno al esfuerzo de un individuo por alcanzar un objetivo, ya sea ganar una medalla de oro, conquistar una nación o fundar una empresa, pero de repente descubren que lo que realmente buscan es algo diferente. Lo más seguro es que te suceda lo mismo.

Por el momento, el viaje al Círculo te ha ayudado a poner en claro tus necesidades y a acercarte cada vez más al deseo verdadero. Deja que tu deseo cambie en la medida que tú también lo haces.

Esta transformación tendrá lugar en cuanto resuelvas con decisión todas las cuestiones y obstáculos interiores. El Círculo te procurará la perspicacia y el apoyo necesarios para seguir adelante con éxito.

Descubrirás la verdadera cara de tu deseo durante el viaje. El Círculo te conducirá hasta su esencia. Es ahí donde yace su poder.

El sexto elemento es la coherencia

El don de la coherencia es la acción directa



Una manera de aislar y solucionar las dinámicas opuestas de diferentes deseos es representarlos todos gráficamente. Una vez que hayas descubierto el elemento de coherencia entre ellos, podrás llevar a cabo una acción positiva, es decir una iniciativa directa no estorbada por los objetivos o sentimientos contradictorios.

Imagina que tu Nueva Realidad es el centro de un círculo y que los otros aspectos que valoras de tu vida son círculos más pequeños dispuestos alrededor. Quizá quieras dibujarlo en el diario.

Observa si alguno de los círculos choca con otro. Es buena idea enumerar algunas soluciones posibles al conflicto para dar pie a una lluvia de ideas.

Puede tratarse de un proceso continuo. La intuición, el intelecto, el subconsciente, las relaciones sociales y familiares y todos tus recursos se centrarán en crear coherencia, de la que surgirá la acción directa.

Quizá quieras poner por escrito las soluciones que se te presenten. Recuerda que cuando eres consciente de algo se convierte en una herramienta para crear.

III. La maestría



Séptimo elemento:

las barreras exteriores



Cuando interiorices la Nueva Realidad y le habilites un espacio, tarde o temprano hallarás resistencias. En algunas ocasiones, al principio del viaje por el interior del Círculo, te parecerá que todo va mal.

¡Es una señal de que estás haciendo muchos progresos! Antes de que puedas crear toda una Nueva Realidad, te encontrarás con una o más «barreras» exteriores. Las barreras son retos internos y externos que se nos plantean al introducir cambios en nuestra vida. Si no les prestas atención, éstos pueden paralizar e incluso impedir que la Nueva Realidad llegue a consolidarse.

Al utilizar el Círculo estás acelerando el proceso para que el deseo se cumpla, así que las barreras aparecerán de manera rápida y sin avisar. Eso es bueno: cuanto antes te enfrentes a ellas, antes las dominarás.



Las barreras forman parte de cualquier cambio. Espéralas. Dales la bienvenida. Te mostrarán qué partes de ti y de tu vida impiden tu crecimiento personal y tu felicidad. Decides enamorarte y de repente empiezas a no sentirte atractiva. ¡Zas! Te paras en seco. Decides montarte un negocio en tu tiempo libre, pero el jefe no deja de darte trabajo extra. ¡Otra vez estás en las mismas!

En este momento la gente suele abandonar. Los obstáculos les superan y les preocupa dar algún paso en falso. Se quedan paralizados.

Puede que en el pasado no hayas sabido reaccionar ante los obstáculos. Quizá los interpretaste como señales de que no podías o no debías tener lo que durante tanto tiempo habías anhelado.

Materializar la Nueva Realidad con la ayuda del Círculo te guiará a través de las dificultades hacia tu objetivo. En el proceso perderás el miedo.



La sabiduría popular dice que para conseguir lo que quieres, para solucionar un problema, tienes que vencer al adversario. En el Círculo no hay enemigos, tan sólo energías que deben manejarse de distinta manera. El Círculo te permite experimentar un estado del ser en el que la solución se vive. Cuando te hallas dentro del Círculo, los obstáculos aparecen como señales que te indican el camino hacia la Nueva Realidad.



Con cada una de esas barreras se presenta ante ti una nueva oportunidad. Ocurre simplemente que los elementos de tu persona o las circunstancias de la vida que bloquean tu Nueva Realidad aparecen para que los despejes. Al liberar

la energía retenida por dichos obstáculos, tu Nueva Realidad se creará por completo de manera rápida y sorprendente. Recuerda que una vez dentro del Círculo, los obstáculos que se interponen en tu camino hacia la Nueva Realidad, junto con las casualidades, son presagios de su advenimiento. Los obstáculos desempeñan la misma función que las casualidades. Cuando un obstáculo se cruza en tu camino, el universo te reta a que te enfrentes a él y a que operes algún cambio en ti.

Una vez que entiendas el significado de las barreras, podrás evitarlas y seguir adelante. La mayoría hemos crecido con la idea de que lo que sucede en nuestro interior no tiene nada que ver con el exterior. Sin embargo, tu forma de ser determina en gran medida lo que te rodea. Los enamorados atraen el amor. Los que tienen disposición para la abundancia, acaban nadando en ella. Si te fijas en las personas y las circunstancias que te rodean, obtendrás una imagen detallada de quién eres en ese momento. En el Círculo te vas transformando, y tu vida se moldeará de acuerdo con tu evolución. Si te aferras a la energía del Círculo ésta te transportará a través del caos del cambio. Nota que en el viaje hacia la Nueva Realidad rara vez los acontecimientos son predecibles. Por ahora, basta con saber que cada vez que entres en el Círculo, cada vez que te topes con una barrera, tanto en tu interior como en el mundo exterior, estarás más cerca de tu objetivo.



La vida ofrece muchas posibilidades. Se presentan ante ti todo tipo de situaciones —y cuestiones más concretas en tu interior— que debes resolver para que la Nueva Realidad se materialice por completo. Puede que en el pasado te hayas enfrentado a estas situaciones presa del miedo o incluso de la rabia. Es posible que hayas reaccionado a lo que pasaba a tu alrededor pero no hayas dado con la solución. Ahora que estás dentro del Círculo, posees los medios, la energía y la agudeza para realizar el cambio.

Por ejemplo, deseas tener un trabajo bien remunerado en el que se valore tu creatividad. De repente, se pone de manifiesto tu miedo al cambio. Esta vez, sin embargo, te enfrentas a ese miedo con la seguridad y el apoyo del Círculo. Ahora hablas con los demás de tus miedos, incluso sueñas con ellos. Reúnes fuerzas para desafiarlos. Poco a poco vas recordando dónde se originó ese miedo y las experiencias que lo han ido alimentando. Ahora, por primera vez, te inclinas por el deseo en vez de dejarte dominar por el miedo. Transformas la energía del temor en la energía del entusiasmo. Cuando, un mes más tarde, te ofrezcan un trabajo, estarás lista para aceptarlo. De hecho, tú lo has atraído hacia ti mismo.



Por lo general, evitamos que sucedan milagros porque somos esclavos de nuestros miedos. Ten en cuenta que las dudas y los temores aparecerán durante el proceso de crear la Nueva Realidad. La capacidad de desear se sustituye fácilmente por la de acobardarse. El temor debilita nuestra decisión de crear la Nueva Realidad. Nos dejamos arrastrar por la rabia, la envidia, el dolor que nos consume por lo que no fue, en vez de comprometernos para conseguir que todo sea como queremos. El miedo nos ancla a lo que ya tenemos y nos convence de que intentar alcanzar un sueño



es peligroso. Como resultado, nos aferramos a lo que nos resulta familiar.

Detente un momento a recordar qué pensamientos y reacciones te producía tu deseo antes de que se convirtiera en tu Nueva Realidad. Cuando piensas en el amor, ¿crees que estás muy sola? Cuando piensas en el trabajo, ¿te das cuenta de tus fallos? Sé consciente de tus miedos, pero aprovecha sólo la información positiva que te proporcionan. Si los esfuerzos que has realizado en el pasado en busca del éxito sólo han obtenido resultados negativos, los elementos del Círculo te ayudarán a entender por qué. Estas experiencias se presentarán ante ti para que las analices y puedas alcanzar el éxito. Tu compromiso consciente de crear una Nueva Realidad, junto con el dominio de los elementos del Círculo, acrecentará tu cognición y provocará el cambio.



Utilizamos la mayor parte de nuestra energía emocional e intuitiva para reprimir lo que sabemos y así proteger nuestros puntos débiles. Nos sentimos demasiado frágiles como para admitir que una relación no funciona o que fumar mata. Malgastamos energía para escondernos de la realidad. Nos volvemos ciegos e insensibles para evitar enfrentarnos a emociones o cambios difíciles. Nuestro empeño en autoafirmarnos pone de manifiesto muchos de nuestros miedos. Fingimos ser quienes no somos, es decir, lo contrario de lo que nos aterra ser. Una manera de descubrir qué es lo que tememos es observar en qué concentramos la energía. Piensa en una persona perfectamente controlada y observa que seguramente tiene miedo de venirse abajo.

En el Círculo puedes sacar partido de tus miedos. Detecta qué partes de ti no perciben la Nueva Realidad. Escucha la voz de la duda y el miedo; fíjate en las personas, ideas o situaciones que dificultan la consolidación de tu Nueva Realidad. Nota las emociones y los recuerdos que te vienen a la mente y suéltalos dentro del Círculo para que se solucionen.

Verás de lo que te has estado escondiendo, lo que te ha hecho sufrir, tener miedo, caer en la desesperación. Pero también te darás cuenta del poder que tienes para cambiarlo. Cuando estás totalmente rodeada de la energía del Círculo, la verdad del pasado, el presente y el futuro se convierte en energía para crear la Nueva Realidad.



Se necesita valor para recorrer el Círculo. A veces resulta difícil, porque vas descubriendo todas las barreras que se interponen, dentro y fuera de ti.

Los muchos secretos que inconscientemente tratas de ignorar se desvelarán. Los fallos en tu vida y en lo que te rodea te plantarán cara. Tienes que mantenerte firme en tu propósito de conseguir el deseo.

Si huyes de tu Nueva Realidad, das más importancia al miedo, a la renuncia y a la desilusión que a tu propio ser. El Círculo recompensa la fuerza de voluntad convirtiéndola en el motor para conseguir tu objetivo. La energía del Círculo te ayudará y te proveerá de lo que necesitas para triunfar. Por cada dificultad a la que te enfrentes cara a cara, habrá una recompensa; todo aquello de lo que te desprendas será sustituido por algo mejor.



Para algunas personas, el problema es más profundo que el miedo en sí: han perdido incluso la capacidad de imaginar una situación mejor.

Muchos de nosotros hemos visitado un oscuro lugar llamado depresión. En él, el único deseo que formulas es poder salir de allí. Tus creencias, tu eje, todo aquello a lo que te aferras parece no responder. Si lo más profundo de tu ser está perdido, pasas un tiempo en un aislamiento forzoso.

Sin embargo, ese vacío es campo fértil para la creación. Incluso desde ese lugar puedes recuperar los sueños perdidos. De hecho, el punto más bajo es un cimiento sólido donde empezar a construir la Nueva Realidad.



Entendamos esos momentos como llamadas dirigidas al despertar de la conciencia. La diferencia entre los que fracasan y los que salen airosos radica en la capacidad que estos últimos tienen de orientar todos los recursos interiores y exteriores en la misma dirección, hacia un objetivo concreto. A veces, una situación de crisis personal nos aporta ese tipo de intencionalidad directa y tan precisa como el láser, en un momento en que los recursos más valiosos —el dinero, la salud, e incluso un claro sentido del yo— han desaparecido. Estamos desgarrados entre el duelo por lo que hemos perdido y la necesidad acuciante de crear algo nuevo sin contar con los recursos en los que antes confiábamos.

Con frecuencia nos referimos a esos momentos como «la hora más baja». A menudo creamos de manera inconsciente esas situaciones apocalípticas para obligarnos a introducir cambios radicales en nuestra vida.

Podemos percibir la vida como un reto estimulante o como una lucha desesperante. Cuando la entendemos como una lucha, nos enfrentamos continuamente a situaciones que nos superan y que nos arrastran a la confusión y a la impotencia. Cuando nos la planteamos como un reto, todo lo desconocido nos brinda una oportunidad de superación.

El séptimo elemento son las barreras exteriores

El don de las barreras exteriores es **la intuición**



Cuando reúnes el valor para reconocer y superar las barreras exteriores —vivir el presente y el pasado como son en realidad— liberas tu intuición. La intuición ya no sirve para que te engañes y te quedes estancada, sino que te mostrará los problemas y también te guiará hacia la solución.

Anota los resultados de este ejercicio en el diario del viaje.

Entra en el Círculo.

Sé consciente de lo que piensas y lo que sientes en este momento.

Cuando cuentes hasta tres, todos tus sentidos —pensamientos, percepciones, incluso distracciones como el sonido del teléfono— se convertirán en fuentes de información que describirán lo que te ha ayudado a conseguir la Nueva Realidad, cómo serás tú y cómo será tu vida cuando la Nueva Realidad la haya llenado por completo. Si no percibes nada, invéntatelo. Fingir es una manera de atraer la intuición, ya que se trata del mecanismo automático de la mente cuando no tienes tiempo o energía para ser creativa.

Cuenta hasta tres.

Todo lo que vivas estará relacionado con tu Nueva Realidad.

Escribe sin parar, así no tendrás tiempo de pensar ni de razonar. Hazle preguntas a tu intuición. ¿Hasta qué punto se ha realizado por completo tu Nueva Realidad? ¿Cómo ha cambiado tu vida? ¿Quién hay en ella? ¿Cómo has cambiado? ¿Quién te ha ayudado? ¿Qué te sorprende de tu vida en la Nueva Realidad?

Realiza este ejercicio como si se lo hicieras a otra persona fingiendo que está sentada frente a ti en el momento futuro en el que su Nueva Realidad se haya materializado por completo. La persona no tiene por qué estar presente. Puedes contárselo por teléfono o correo electrónico.

A menudo resulta de gran ayuda si no sabes cómo es la Nueva Realidad de esa persona (todavía mejor si no la conoces) antes de hacer la lectura.

Cuanto más sepas, tanto más querrá tu mente razonar esa información, interfiriendo así en el libre discurrir de la intuición.

Es un bonito ejercicio para realizar en grupo.



Octavo elemento:

las barreras interiores



Puede que ya estés viviendo la Nueva Realidad. Si es así, ya sabes lo difícil que te resultó deshacerte de la vieja, por poco satisfactoria que pareciera en aquel entonces. Si todavía no estás viviéndola, seguramente te estés aferrando a la antigua realidad.

Si alguna vez has tenido dificultades para dejar una mala relación, un trabajo sin porvenir, o para algo tan trivial como cambiar de canal durante un programa de televisión, sabrás lo difícil que resulta abandonar algo. Nos formamos una ligera idea de la fuerza que posee una necesidad inconsciente cuando nos empeñamos en aferrarnos a una situación, a un objeto o a una persona, cuando todo lo que es lógico, razonable y consciente nos dice que lo dejemos.

Los niños de países tropicales cazan monos poniendo objetos brillantes en el fondo de un bote colgado de una cuerda. Atraído por el objeto, el mono curioso mete con gran esfuerzo la mano en el bote para alcanzarlo, pero después descubre que no puede sacar el puño con el que agarra firmemente el preciado tesoro. Está atrapado porque se niega a soltar el objeto a fin de extraer la mano.

La Nueva Realidad no puede entrar en tu vida hasta que estés dispuesta a dejar atrás la otra.



Como has formulado el deseo dentro del Círculo, comprende que ya ha empezado a realizarse. Lo único que puede frenar el proceso en ese momento eres... tú.

Pedir un deseo te pone en marcha —de hecho, pone en marcha a todo el universo—, así que es vital que seas consciente de ese deseo. El oráculo ancestral aconseja tener cuidado con lo que uno desea, porque es posible que lo obtenga. Eso es cierto sólo en parte: debemos tener cuidado con nuestros deseos porque lo más seguro es que se cumplan.

Si formulaste un deseo en el pasado pero tus más fervientes oraciones han sido desoídas y todos tus esfuerzos no parecen haber obtenido respuesta, el primer sitio donde debes buscar es en tu interior. Tu reto personal no consiste en que sólo unos pocos deseos o peticiones se queden sin respuesta, sino en que la mayoría se cumpla.



Ya hemos comentado algunas de las razones por las que tu deseo, tu Nueva Realidad, puede tener problemas a la hora de materializarse. Quizá tengas deseos contrapuestos, o tal vez necesites hacer un hueco en tu vida para la Nueva Realidad.

Desde que somos niños, nos enseñan que en tiempos de adversidad debemos enfocar toda nuestra energía hacia el exterior. Sin embargo, las barreras más difíciles y dolorosas no son las exteriores, que son obvias, sino las más sutiles,

las interiores. A menudo estos retos se archivan como «asuntos pendientes».

Todos conocemos a alguien que quiere enamorarse a toda costa, pero que no encuentra una relación duradera. ¿Se trata de una persona que por naturaleza no puede ser querida? No. Es una persona que no es del todo consciente de que estar enamorado es seguro y deseable, o alguien cuyas acciones están gobernadas por objetivos inconscientes y opuestos.



En el sexto elemento, la coherencia, te has enfrentado a deseos conscientes y contradictorios. Ahora nos adentramos en el reino de los deseos inconscientes, y es que el inconsciente es un cajón de sastre.

En el inconsciente, todas tus experiencias y recuerdos, y las interpretaciones de los mismos —incluso si tan sólo tenías tres años cuando las formulaste— se entretejen para formar una imagen de ti misma, de los demás, del mundo y de tu lugar en él. Tu inconsciente acepta esta imagen y la convierte en la base de los principios que guían tu vida.

Supongamos, por ejemplo, que los padres de un adolescente se divorcian y la madre consigue un trabajo. Desde el punto de vista del chaval este hecho se convierte en una ecuación que interioriza: éxito laboral igual a fracaso emocional. Aunque hayas olvidado muchos de estos incidentes formativos de la infancia, tu inconsciente sigue considerando estas lecciones como «verdades».

Nuestro problema como adultos es que nos guiamos por falsos razonamientos adquiridos en el pasado. Queremos éxito profesional pero también una satisfactoria relación sentimental. En nuestro inconsciente, se trata de deseos que se excluyen mutuamente. A menos que de manera consciente pongamos en duda los hechos en los que se basa nuestro inconsciente para impulsarnos a actuar, seguiremos viviendo a su merced.



Tus necesidades actuales no son las de un niño de cinco o diez años. De hecho, tus deseos inconscientes son a menudo justo lo contrario de lo que ahora mismo quieres para ti en tu vida.

En el pasado seguías un camino trazado en gran medida por tu inconsciente, como resultado de experiencias infantiles que ya habías olvidado. Pero ahora que ya eres adulta, necesitas trazar de nuevo de manera consciente ese camino para dar cabida a las experiencias propias de tu edad.

Un deseo largo tiempo olvidado puede estar destrozando tu vida actual. Con frecuencia los deseos inconscientes se manifiestan en forma de estallido, y la metralla destruye nuestras creaciones conscientes.



Este proceso de revisión no suele ser agradable, ya que siempre existe una razón por la que has evitado que entrara en tu vida aquello que no deseabas. A lo mejor, estar enferma te permitió soslayar los conflictos de tu matrimonio. Puede ser que el hecho de no tener éxito te hiciera sentir a salvo y protegida. A lo mejor entablar



relaciones con personas que no te convenían te permitió hacer caso omiso de tus propios sentimientos de fracaso.

Nosotros mismos montamos las grandes tragedias de nuestra vida. Tendemos a buscar los fracasos en el exterior; pero si nos ha costado cosechar éxitos en alguna área de nuestra vida, es muy posible que lo hayamos evitado por alguna razón. Esta tendencia a rehuir el éxito se convierte en nuestra «lista oculta de asuntos pendientes».



Las listas de asuntos pendientes son los motivos ocultos que tenemos en nuestro interior: objetivos, valores o necesidades de las que no somos conscientes, pero que a menudo entran en conflicto con lo que queremos conseguir.

Puede que poseas una lista oculta de asuntos pendientes para impedirte tener éxito. Quizá sea porque creas que no te lo mereces, o porque tu inconsciente te advierte de que cualquier éxito laboral puede poner en peligro la estabilidad de tu vida familiar.

Después de todo, si creyéramos que podemos crear nuestra Nueva Realidad, y que nos la merecemos, nuestro deseo ya se habría cumplido y la Nueva Realidad formaría parte de nuestra vida. Una razón por la que expresamos el deseo en presente, como si ya lo hubiéramos conseguido, es para adelantarnos y sacar a la luz esos asuntos pendientes. Cuanto antes los reconozcas, antes podrás eliminarlos y dejar el camino libre para que tome cuerpo tu deseo.



Siempre estamos anhelando algo, aunque quizá no siempre oímos nuestros deseos. El proceso de desear de manera inconsciente es tan sutil que debemos examinar incluso las preguntas que nos hacemos. Considera los siguientes ejemplos: ¿Por qué estoy enfermo? ¿Por qué no tengo suficiente dinero? ¿Por qué estoy solo? Aunque estén formulados como preguntas, en realidad son deseos, y además negativos: Ojalá no estuviera enfermo, ojalá no fuera tan pobre, ojalá no estuviera solo. Si concentras toda tu atención en «enfermo», «pobre», «solo», eso es lo que tu energía está produciendo. Cuando dices: «Me siento muy desgraciado», las miles de razones que provocan dicho estado de ánimo se ponen de manifiesto. Encuentras la desgracia en todas partes y potencias ese estado de cosas.



Tal vez estés atrapado en el reino de los deseos olvidados. Quizás anhelaste ser la chica más guapa de segundo curso. A lo mejor deseaste que tus padres no discutieran tanto durante la cena. Puede que desearas entrar en el equipo de baloncesto del instituto o que te aceptaran en la universidad que escogiste en primer lugar. O quizá deseaste que todo el mundo te dejara en paz.

Lo más seguro es que formularas esos deseos hace diez, veinte o incluso treinta años, y que en la actualidad todavía los reproduzcas de manera inconsciente sin darte cuenta de que están arruinando tu vida. El deseo de la infancia de que todo el mundo te dejara en paz puede haberse cumplido y es por eso que ahora estás solo y desamparado.



La elección de tu deseo no puede ser forzada ni artificial. No puedes obligarte a concentrar toda tu energía en un deseo tan sólo porque crees que es el adecuado. El Círculo no funciona con objetivos falsos, porque no puedes poner a trabajar todas las partes de tu ser para alcanzar una meta así. Una parte de ti siempre se resistirá.

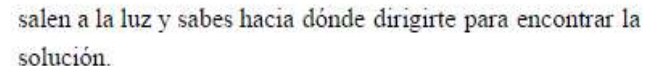
El subconsciente sabe cuándo te estás engañando u obligando a hacer algo, y te plantará cara si estás pasando por alto un deseo o una necesidad auténticos. No te permitirá avanzar hacia tu objetivo porque en tu camino se interpondrán esas partes de tu ser que están en conflicto. Es agotador pelear contra una misma. La lucha interior consume energía y hace que te estanques en tu situación actual. El conflicto mina tus fuerzas y te deprime. Sin embargo, cuando formulas un deseo que realmente quieres desde lo más profundo de tu ser, el viaje se convierte en una expresión radiante y natural de ti mismo.



Si alguna parte de tu persona rechaza el deseo, debes hallar un compromiso entre sus apetencias íntimas.

La metáfora de la columna vertebral puede servir de ejemplo. Si intentas realizar un ejercicio a toda costa porque crees que merece la pena, que es bueno para ti, pero no tienes más remedio que adoptar una mala postura, el resultado no será satisfactorio.

Cuando llevas un deseo al Círculo, todos esos conflictos



salen a la luz y sabes hacia dónde dirigirte para encontrar la solución.



Al tomar conciencia de cómo una parte de ti se opone a tu propio deseo, puedes negociar entre ambos. Echar mano de tu intuición y de tus recursos interiores te ayudará a llegar a un acuerdo; descubrirás, por ejemplo, el modo de prosperar en el trabajo y no sentir que estás dejando de lado tu vida familiar. Tu inconsciente no permitirá que consigas el éxito profesional a expensas de tu familia. Si deseas amor pero la infancia te enseñó que no te lo merecías, ahora eres capaz de darles un sentido positivo a esos mensajes de manera consciente. Dispones de todos tus recursos interiores para llegar a un trato.



La trampa es que no eres del todo dueño de tu consciente, porque el inconsciente siempre hace de las suyas. La gran dificultad a la hora de enfrentarte a él es, obviamente, su cualidad de inconsciente. Después de todo, no podríamos llegar jamás a conocer del todo nuestras motivaciones inconscientes aunque invirtiéramos en ello todo nuestro tiempo y esfuerzo. Sin embargo, podemos trabajar con el inconsciente para conseguir ser más conscientes y dominar nuestro ser.



¿Cómo nos impondremos al poder de nuestros deseos inconscientes? Poniendo energía en nuestras intenciones.

Recuerda lo fuertes que eran tus anhelos. En el Círculo, los antiguos conflictos y esquemas se transforman gracias al poder de la intencionalidad y la concentración.

La intensidad de tu deseo maneja la energía del universo. Cuanto más apasionados sean tus deseos conscientes, más prevalecerán sobre los inconscientes.

Si te concentras en una línea de acción, es posible que tengas éxito. Aunque no estés en condiciones de superar tu lista de asuntos pendientes, al menos podrás percibir más claramente cómo influye en tu vida.

Ahora conoces los peligros de los deseos inconscientes. Sin darnos cuenta, podemos pasarnos la vida cavando nuestra propia tumba. Para sacar el máximo partido del Círculo y manejar las fuerzas del universo, tienes que aprender a controlar el proceso.

Tu objetivo, pues, es ser consciente. Cuando seas consciente de algo —ya sea de un comportamiento, un valor o un asunto pendiente de la lista oculta— serás más capaz de decidir superarlo. En ese estado de percepción podrás crear lo que sea en un momento.



El octavo elemento son las barreras interiores

El don de las barreras interiores es el poder de curación



Respira profundamente y entra en el Círculo. Quizá quieras volver a la meditación de la página 42 para conectar de nuevo con la energía del Círculo. Inspira de manera profunda y llena todos y cada uno de tus átomos de energía.

Sé consciente de este proceso.

Cuando te sientas tan lleno de energía que ya no puedas contener más, coloca las manos delante de ti con las palmas enfrentadas a unos treinta centímetros de distancia.

Mientras respiras deja que el excedente de energía fluya entre las palmas de las manos.

Juega con ella. Caliéntala, enfríala, haz que vaya más rápido, que sea más feliz. Vuelve a respirar profundamente, llena de energía tu ser y deja que la sobrante fluya entre tus manos.

Si ahora tocas a alguien lo estarás curando.

Imagina una situación compleja, colócala entre tus manos y permite que corra la energía. Estarás realizando una curación.

Si colocas las manos sobre la foto de una persona que necesita ayuda, la estarás curando.

Si tomas a otra persona de la mano, la estarás curando. Si pones las manos sobre tu cuerpo, te estarás curando.



Noveno elemento:

el contacto



Al llegar a este punto, quizá tengas la sensación de que has estado viajando solo por el Círculo. Pero no es así. Cuando necesites valor o cualquier otro apoyo, estrecha tus vínculos con el Círculo invitando a otras personas.

Ahora que estás del todo dentro y has aceptado tu Nueva Realidad, has empezado a encontrar a personas capaces de ayudarte a crear esta Nueva Realidad. Ahora te das cuenta de que las personas o las situaciones que han aparecido en tu vida están ahí porque tú así lo has querido.

El Círculo en sí es una experiencia de comunidad y de integración. Cuando de manera consciente entramos en el Círculo, pasamos a formar parte de una clase de energía universal, la que es precisa para el acto de creación. Esta energía es la misma, tanto si nuestro principal objetivo es la salud como si lo que queremos es establecer un imperio mundial. Cuando entras en el Círculo, te fundes con cualquier otro ser, energía o acontecimiento hasta formar una sola unidad. A estas alturas, influyes en todo lo que te rodea y todo a tu alrededor ejerce su influencia sobre ti.

A medida que vayas visitando el Círculo con mayor frecuencia, otras personas que sientan esa energía entrarán a formar parte de tu vida. Tu comunidad estará cohesionada, y a tu vez, tú le aportarás cohesión. Te darás cuenta de que todos los amantes, amigos, colaboradores y demás personas que entren en tu vida serán comprensivos y estarán dispuestos a ayudarte en la elaboración de tu Nueva Realidad. A cambio tú estarás motivado para ayudarles en la creación de la suya propia.

Cuando todos tus recursos interiores actúan al unísono, obtienes cohesión. Cuando trabajas en cohesión con el mundo que te rodea, obtienes comunidad. En el Círculo, tu comunidad abarca personas que ni siquiera conoces.



El Círculo no tiene principio ni final. Un vínculo de energía nos une a todo nuestro entorno. La gente y los acontecimientos obran de acuerdo con tus propósitos; todo está programado para ayudarte a crear tu Nueva Realidad, mientras que tú ayudas a crear la de los demás.



La capacidad de transmitir nuestra energía, nuestros sentimientos, nuestra intuición, y nuestro don para curar a otras personas es quizá nuestro mayor recurso. Una vez que dominemos el mecanismo del contacto, podremos curar a los demás mientras nos curamos a nosotros mismos.

Todos los días encontramos a otras personas, las saludamos, trabajamos con ellas y las amamos. En el Círculo experimentamos estas conexiones de la manera más intensa. Conectamos con los demás a través de nuestra individualidad. Nos ofrecemos mutuamente nuestras diferencias y peculiaridades a modo de regalo.



Un bebé, al principio, tan sólo es consciente de sus necesidades. Más tarde su percepción se extiende hasta la madre. A medida que se hace mayor, va siendo consciente primero de la familia y después de los demás, de la sociedad en general y del mundo.

Cuanto más lejos llegue tu percepción, más energía tendrás. Cuando te das cuenta de que tú como individuo puedes influir en personas o situaciones separadas de ti por miles de kilómetros e incluso años, tu energía empieza de manera consciente a abarcar un ámbito cada vez mayor y a influir más en él. Empiezas a sentir el poder del ser humano.



El universo nos sirve de apoyo, como nosotros a él y al resto de las personas. Te encontrarás con gente que ha elegido estar del todo dentro del Círculo.

Cuanto más crezca tu Círculo, más energía tendrás para crear. La energía de dos personas que trabajan juntas con un objetivo común es más fuerte que la simple suma de las dos.

Esto es tan cierto que los militares cuando marchan sobre un puente no lo hacen al paso. El ejército adoptó esta medida cuando se descubrió que las vibraciones que provocan un grupo de personas que caminan acompasadas puede causar, literalmente, el derrumbamiento del puente.

Utiliza esta energía de manera positiva ampliando tu Círculo.



Cuanto más conectemos con los demás, más oportunidades de completar la energía del Círculo tendremos. Piensa en un ordenador que funciona con electricidad. Si no lo enchufamos y cerramos el circuito, no conseguiremos nada. Si falta una secuencia en la programación, no funcionará bien.

Cuando conectamos con otros, «cerramos el circuito». Las experiencias únicas que aporta cada individuo son el complemento que andábamos buscando.



Cuando estás unida a la energía del Círculo, la claridad de tu intuición, la fuerza de tu poder curativo y tu simple presencia ejercen una influencia positiva en las creaciones de los demás. Cuando entras en contacto con ellos, te concentras en cómo ayudarles a crear su Nueva Realidad. En ocasiones les ofreces curación; otras, intuición y comprensión; o simplemente les echas una mano en las actividades del día a día.

Entrarás en la vida de otros a quienes podrás ayudar sin que por ello te hundas o te vengas abajo. Si tienes tiempo, dinero o talento de sobra, tendrás la posibilidad de compartirlo con los demás.

Cuando te cruces por la calle con alguien en apuros, hazle entrar con energía en el Círculo para curarlo. Cuando toques a alguien, aunque sea por un instante, ya se trate de un pequeño roce con el hombro o un cálido abrazo, le

estarás enviando curación, y él a ti, también. Plasmarás la mejor realidad posible para todos aquellos que te rodean.

A pesar de que el dinero es la moneda de cambio en las transacciones de hoy en día, todo intercambio de voluntad, de tiempo o de cualquier otro recurso nos carga de la energía de la conexión. Podemos conectar la nuestra con la de los demás de incontables maneras.

Intercambia lecturas con tu mejor amigo todas las mañanas. Dona dinero a la institución que más te guste o a la causa que prefieras. Ofrécele tu ayuda a un amigo que atraviesa momentos difíciles. Regala cosas que ya no usas a alguien que pueda necesitarlas. Escucha a aquel que se siente solo. Ayuda a tus empleados a progresar. Perdona siempre que sea posible.

Cuando veas que se necesita ayuda, ofrécete voluntaria. Cuando necesites ayuda, pídela.



Cuanto más viajes al Círculo, más gente habrá que entre en tu vida para ofrecerte lo que necesitas. Atraerás las situaciones y a las personas que tienen lo que buscas. Aprenderás a aceptar lo que se te ofrece sin sentir que estás en deuda, de la misma manera que tú das sin esperar recibir nada a cambio.



En el Círculo, regalar libera espacio para todo lo nuevo que va a entrar en tu vida. Aceptar lo que necesitas es tu oportunidad de hacer lo mismo por los demás.

Empezarás preguntándote qué necesitas ese día y qué puedes ofrecer. Todo encuentro será un intercambio sagrado de energía. La abundancia se derramará en tu vida y se esparcirá desde ella con la misma facilidad que el agua de lluvia pasa a ser riachuelo y acaba siendo río.

Nuestras necesidades cambian según el momento. A todos nos sobra algo. Ofrece lo que tienes. Pide lo que necesitas. Esta reciprocidad en el Círculo crea abundancia de todo.

Tú ofreces curación y a cambio la recibes.



De la misma manera que has dado forma y otorgado poder al proceso de interiorización a través de los rituales, puedes darle poder al Círculo creando uno de verdad con gente que piense igual que tú. La energía de un grupo puede unirse en torno a una oración, una idea, una creencia o incluso una comida. Una vez que esté unida, puedes ponerla en contacto con la del Círculo. Puedes quedar con algunos amigos y realizar el Círculo juntos, o fijar un momento del día para hacerlo con tu familia. Juntos nos convertimos en agentes cada vez más poderosos de la Nueva Realidad de los demás.

Puedes crear hermosos rituales con otras personas. La bienvenida de la primavera, una fiesta de curación, un grupo de apoyo para un amigo que pasa por momentos difíciles, o una ceremonia de entrega de regalos por el nacimiento de un bebé o de un nuevo proyecto. Pídele a cada uno que aporte un pequeño ritual inventado por él mismo para que lo hagáis todos.



Al incluir a quienes te rodean en tus rituales, fortaleces la comunidad y tu Nueva Realidad. En el Círculo, los obsequios más significativos los recibes mientras tú estás dando. Cuando creas rituales que incluyen a otras personas —una fiesta, una comida, una recogida de fondos para una causa en la que crees— atraes energía para crear tu Nueva Realidad mientras ayudas a construir la de los demás.

Te darás cuenta de que cuando ayudas a los demás, te ayudas a ti mismo. Hay un pasaje en el Antiguo Testamento que describe cómo Moisés irradiando luz pone sus manos sobre Josué, que también empieza a irradiar luz, sin que por ello la radiación que emite Moisés pierda fulgor. De ahí el dicho de que una vela no pierde su luminosidad por traspasar su llama a otra. Cuando compartes tu luz en el Círculo, vives en un mundo más iluminado. La luz se expande a tu alrededor y viaja por el Círculo hasta el infinito.



Entra en el Círculo con las manos abiertas para ofrecer lo que tengas y recibir lo que necesites.

Existen maneras específicas de entregar recursos a los componentes del Círculo. No des lo que no te sobra. Si andas escasa de tiempo, no ofrezcas el poco que tienes. Si estás falta de dinero, guárdatelo. A lo mejor alguien del Círculo es un organizador nato y puede ayudarte a mejorar tu eficiencia. Quizá tengas suficiente dinero y puedas pagarle muy bien por haberte ayudado.

Al trabajar juntos lo hacéis teniendo en cuenta estas preguntas: «¿Qué más puedo ofrecerle a esta persona?», «¿Qué más podemos ofrecer juntos a los que nos rodean?» Al mismo tiempo, ambos estáis pendientes de cubrir vuestras necesidades con lo que os ofrecen los demás y el mundo a vuestro alrededor.

Cuando cada uno materializa su Nueva Realidad en el Círculo —compartiendo la energía de la curación, la intuición, el propósito y la humanidad— se crea una fuerza mayor que la de una sola persona.

Ahora empezarás a notar toda la energía del ser humano en el Círculo. Verás cómo todo el universo apoya tu Nueva Realidad. Ahora tú eres el Círculo.

El noveno elemento es el contacto

El don del contacto es la unidad



Según las leyes físicas de la mecánica de las ondas, la intensidad de las ondas que están sincronizadas es el cuadrado de la suma de las ondas. Cuando interiorizamos la energía del Círculo juntos, la magnitud de la energía que poseemos para crear aumenta de manera exponencial.

Cuando entramos en el Círculo, siempre estamos acompañados de un grupo de personas que trabajan con nosotros y para nosotros con mucha energía. Si creamos un Círculo físico con los demás presentes, tanto la energía colectiva como los recursos que podamos aportar serán espectaculares. Ya sea entre amigos, familiares o «desconocidos», si el Círculo se practica en grupo, de inmediato se crea en él una sensación de armonía, curación y comunidad.

Un grupo se puede constituir con otra persona o con mil. Lo importante es la unidad.

Aquí tienes las pautas para formar un grupo del Círculo:

1. Organiza una actividad que dé al grupo una energía o aliento común. Puedes dirigir tú mismo una meditación o seguir los pasos de una que tengas grabada (como la meditación del Círculo), proponer trabalenguas, cantar una canción que todo el mundo conozca o cualquier otra cosa que una a los presentes.
2. Haz que cada persona elija en silencio un deseo para que se cumpla en su Nueva Realidad.
3. Haz que todos interioricen su Nueva Realidad con los cinco sentidos, y observa cualquier reticencia, imagen, intuición o sentimiento que surja a medida que llenen sus cuerpos de aire y sientan la Nueva Realidad. Pídeles que respiren y que sientan que forman una sola unidad con el Círculo. Explícales que la energía del Círculo les ayudará a expulsar todo lo que debe salir y a atraer lo que necesitan, y también a transformar cualquier energía negativa, de enfermedad o disfunción, en energía que dé apoyo a la Nueva Realidad.
4. Realiza un ejercicio de intercambio en grupo o por parejas. Puedes sacarlo de mi serie de libros *La intuición eficaz* o de cualquier otra obra sobre la intuición, la autoterapia o la curación. En algún momento te plantearás crear un ejercicio propio. Pregúntales a los demás del Círculo si quieren compartir algún ejercicio.
5. Dispón a las asistentes en círculo y realizad una meditación de curación en la que cada uno interiorice su Nueva Realidad y la de los demás; como grupo enviad toda

la energía de las Nuevas Realidades a todos los átomos del universo. De esta manera el Círculo de la creación que habéis formado incluirá todo lo existente.

Puede que quieras que en un momento dado cada uno de los participantes experimente la energía del grupo. Por mi parte a menudo les pido que caminen alrededor del Círculo y expresen en voz alta su Nueva Realidad (o un símbolo que la represente en caso de que quieran mantenerla en secreto). Mientras cada persona hace ese ejercicio, las demás le proyectan energía curativa a ella y a su Nueva Realidad.

También puedes sugerir que digan lo que pueden ofrecer —algo que no suponga un gran esfuerzo— y que pidan lo que necesiten, ya sea consuelo personal, apoyo, dinero, consejo, ayuda legal o cualquier otra cosa.

El Círculo en sí mismo es un ritual. Quizá quieras añadir otro más. En mis libros, así como en otros dedicados a este tema, hay ejercicios que pueden convertirse en rituales, pero los mejores son los que creas tú mismo.

Si realizas un Círculo sobre un tema en especial, integra viejos rituales ya conocidos. Quizá quieras bautizar a los principiantes o celebrar la conclusión con una especie de funeral en el que cada uno dedique unas palabras de recuerdo a aquello que ya no necesita. Tal vez sería buena idea poner en el centro del Círculo una vela por cada uno de los presentes para que reciban la bendición de su energía y la enciendan luego en sus casas. Puedes incluir a otras personas en el Círculo escribiendo su nombre en un trozo de papel y poniéndolo en el centro del Círculo. Podéis fijar una hora al día en la que cada uno proyecte su energía de manera consciente dentro del Círculo que habéis creado.

Sé creativo. Confía en tus ideas.

El Círculo se puede adaptar a cualquier entorno. En el trabajo puedes crear un Círculo contando un chiste, comiendo con tus compañeros o haciendo cualquier otra cosa que dé energía común al Círculo. Si identificas el objetivo del Círculo, como por ejemplo idear un nuevo plan de marketing o llevar a efecto un proyecto a tiempo, centras al grupo en una Nueva Realidad. Pregúntales a los miembros del grupo qué necesitan o qué pueden ofrecer a los demás para que eso ocurra. Puedes hacer que los participantes asuman el resultado sin que les parezca raro mediante una simple pregunta: «¿Cómo ves el producto final?» Esto hace que el grupo se centre en una realidad positiva, presente, y reúna todos sus recursos para crearla.

Tienes plena libertad para cambiar el lenguaje del Círculo según las necesidades del grupo. Los médicos, inversores, místicos o terapeutas tendrán su propia jerga. Utiliza la intuición y tu capacidad de observación para saber cuál es la adecuada. Y si se trata de un grupo heterogéneo, deja que tu intuición detecte un lenguaje común.

La clausura es tan importante como la apertura. De nuevo, realiza algo que cree una energía común o que le proporcione un impulso al grupo. Podría ser que todos se estrecharan la mano, tomaran juntos una taza de café o exclamaran algo como: «¡Ya está!» o «¡Lo hemos conseguido!»

A menudo, los rituales de familia contienen su propia realidad, como por ejemplo la hora de la cena o el simple hecho de levantarse por la mañana y salir de casa juntos. Puedes preguntarle a tu familia cómo les gustaría realizar estos rituales. Si tu familia carece de ellos, crea alguno, aunque sea compartir el periódico por la mañana. Estos rituales aportan la unidad que permite crear una realidad común. Si no existe un objetivo común, el hecho de concentrarte en la realidad que te gustaría crear para tu familia canalizará toda la energía. Recuerda que la energía de una persona dirigida con intensidad es más fuerte que todas las energías fragmentadas de su alrededor.

Hace más de una década, se creó un Círculo de energía curativa. A las 21.00 en la Costa Este, gente de todo Estados Unidos se juntaba y se convertía en parte de una comunidad que enviaba y recibía energía.

No importa cuál sea tu religión, los círculos de oración —de hecho, cualquier grupo cuyo objetivo sea desear el bien para todos— son círculos de energía. A lo mejor te interesa hablar sobre tu Nueva Realidad en muchos de los *chats* de oración y curación que existen en Internet, o quizás en tu parroquia o en la sinagoga. También puedes mandarnos tu Nueva Realidad a *www.Practical Intuition.com* .

Tu ser y tu realidad son mucho más valiosos y poderosos cuando los compartes. Interiorizo tu Nueva Realidad en mi Círculo de la misma manera que tú interiorizas la mía en el tuyo.

En el Círculo todos formamos una sola unidad.

Epílogo



Cuando de manera consciente entras en el espacio que llamamos Círculo, puedes transformar y crear tanto lo que te rodea como a ti mismo. En el Círculo, lo que percibes, lo que concibes y lo que creas son una sola cosa. Formas un todo con la energía infinita y la posibilidad de creación.

No hay freno, pausa, parada o final. Cuando cierres el libro, no interrumpirás el viaje. Cuando lo vuelvas a abrir, continuarás tu camino desde donde lo dejaste.

Cada persona, cada situación, cada momento, cualquier posibilidad que haya habido o que habrá existe aquí y ahora en el Círculo.

Nada se pierde. Nada empieza y nada termina. Simplemente todo existe.



Las experiencias se presentan dentro de unas coordenadas que llamamos espacio y tiempo, con un pasado, un presente y un futuro. Pero tu vida no es una serie de puntos esparcidos en el tiempo. Existe un lugar donde todos esos puntos conectan: el Círculo.



Estás fusionado con el pasado y el futuro. Todas las personas y situaciones que han existido o que vayan a existir están ahora aquí contigo en el Círculo de energía. Tú formas parte de todo. En el Círculo, tu pasado, tu presente y tu futuro se suceden a la vez, en este preciso momento.

El Círculo, como tu inconsciente, no distingue entre pasado, presente y futuro. Todo ocurre ahora.



Una de las cosas que aprenderás al estar en el Círculo es a superar las limitaciones impuestas por las nociones convencionales del pasado, el presente y el futuro.

Albert Einstein demostró que el tiempo en el que transcurren los acontecimientos depende del punto de vista de la persona que los observa. El tiempo no existe en el Círculo. El pasado y el futuro van de la mano ahora mismo, en el presente.

Me doy cuenta de que para mucha gente éste es un concepto radical, sin embargo cuanto más tiempo pases dentro del Círculo, más natural te parecerá esta perspectiva.



Paradójicamente, el futuro existe ahora. Y lo mismo ocurre con el pasado. Reconocerlo es la clave para cambiar tanto el uno como el otro.

Tu percepción original de una experiencia, el momento en sí, siempre existirá a pesar de todas las transformaciones

que sufra. La vivencia de un momento en concreto simplemente depende de hacia dónde centras tu atención y tu conciencia. Se puede cambiar un acontecimiento del pasado con la misma facilidad que un suceso futuro. Cuando cambias el momento actual, en el que vives ahora, cambias la eternidad.



Todo se percibe, se crea, se disuelve y se transforma en el presente. Puedes cambiar el pasado, el presente y el futuro si te lo imaginas en este momento.

Un círculo no tiene principio ni final. Puedes entrar en el Círculo en cualquier momento de tu vida, ya sea en el pasado, en el presente o en el futuro.

Es posible cambiar la realidad modificando cualquier elemento de esta fórmula. Para cambiar el futuro tienes que fijar un objetivo y dedicarle todos tus recursos. Si lo que quieres es cambiar el presente, debes emitir unas vibraciones distintas y seleccionar las que recibes a cambio. Incluso podrías cambiar experiencias pasadas.



Por lo general, la energía y los modelos creados en el pasado dificultan la entrada de la Nueva Realidad en nuestras vidas. Ahora que estás dentro del Círculo, notarás que te vienen a la mente recuerdos, algunos incluso dolorosos. Dentro del Círculo puedes volver a vivirlos, modificarlos y darles un cariz positivo.

Resulta mucho más fácil volver a experimentar la realidad del pasado en este momento que dejar que esa perspectiva se instale en el futuro.

Si existe una energía creada por algo que hiciste o dejaste de hacer, por algo que dijiste o no, cámbiala ahora. Concéntrate en ese momento en concreto y vívelo de nuevo tal y como debería haber sido. Hazlo una y otra vez hasta que te sientas bien con el resultado.

Cuando interiorizas la Nueva Realidad, lo haces en el futuro. Cambias lo que percibes y el pasado se reinventa a sí mismo para apoyar tus percepciones. Aférrate a alguien que perdiste. Vuelve atrás en el tiempo y revive algún momento que pasasteis juntos, o haz que esa persona vuelva al ahora, a tu yo consciente. Siente su presencia y la energía que siempre compartiréis.

Si revives y modificas el pasado, cambiarás la energía y las vibraciones que de él se desprenden.

No existe ningún ser humano, ningún pensamiento ni ninguna situación en los que el Círculo no influya. Cualquier persona, acontecimiento, momento o posibilidad que haya o que hubo existe ahora mismo dentro de él.

Mientras lees estas líneas yo estoy en el Círculo junto a ti, y tú, junto a mí.